

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA
APOSENTADOS NO VALE DO ITAJAÍ – S.C.**

por

Juliana da Silva Brandão

Dissertação apresentada ao Colegiado de Curso de Mestrado em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Florianópolis - SC

Outubro, 2002

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO INTERINSTITUCIONAL

A Dissertação: **PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA APOSENTADOS NO VALE DO ITAJAÍ – S.C.**

elaborada por: **JULIANA DA SILVA BRANDÃO**

e aprovada por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceita pelo Colegiado do Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para a obtenção do título de

MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Área de Concentração - Atividade Física Relacionada à Saúde

Data: 09 de outubro de 2002

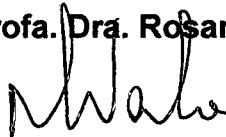
BANCA EXAMINADORA:




Profa. Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte (Orientadora)



Profa. Dra. Rosane Carla Rosendo da Silva



Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas



Prof. Dr. Adair da Silva Lopes

MENSAGEM

“Nascer é vital,

Viver é natural...

Saber envelhecer é um privilégio.”

***Minha sempre amiga,
Maria Alice Corazza.***

DEDICATÓRIA

Dedico com muito amor aos meus queridos avôs materno, Vó Maria e Vô José, assim como aos avôs paterno Vó Elizabeth e Vô Walter, por me ensinarem a amar e respeitar ao próximo num momento tão valioso da vida: a velhice

Pela lição de vida e sabedoria de um grande **“Guerreiro”**, (meu pai – in memoriam), que certamente está torcendo muito por mim.

Aos professores aposentados de Educação Física, que continuam lutando e vestindo a camisa por esta profissão, da qual me orgulho muito.

A **“Poderosa”** por estar sempre traçando novas batalhas.

AGRADECIMENTOS

À Deus, que certamente me deu mais uma chance para continuar a minha jornada.

A Professora **Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte**, minha orientadora amiga, que estendia a mão sempre nos momentos precisos e me aceitou como sua orientanda.

Aos Professores **Dr. Markus Vinicius Nahas, Adair da Silva Lopes** e a Professora **Dra. Rosane Carla Rosendo da Silva** pelas contribuições sugeridas no aperfeiçoamento deste trabalho, desde a fase de qualificação do projeto.

Aos demais docentes e funcionários do Curso de Pós Graduação em Educação Física da UFSC, pelos ensinamentos, atenções e apoios em todos os momentos.

Aos **professores de Educação Física Aposentados** do Vale do Itajaí, que aceitaram fazer parte deste estudo.

Aos mais do que alunos e alunas do **Proap**, mas sim, aos meus amigos que sempre tinham uma palavra doce e incentivadora na hora certa.

A **Títa**, a **Táta** e a minha **mãe**, pela presença na minha ausência e ao meu querido **filho Léo**, que souberam compreender mais do que nunca meu afastamento temporário. A todos os meus familiares, pela compreensão, paciência, carinho e incentivo.

Principalmente, ao meu sempre e eterno amigo, professor, companheiro e que me acalentou na horas difíceis, **Ivo da Silva**, minha cara metade.

RESUMO

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA APOSENTADOS NO VALE DO ITAJAÍ – S.C.

Autora: Juliana da Silva Brandão

Orientadora: Prof. Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte.

O propósito deste estudo foi investigar o perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, de caráter exploratório. A amostra foi constituída por 82 professores de Educação Física aposentados, (57 mulheres e 25 homens), com idade compreendida entre 46 e 85 anos de idade, pertencentes a 50 municípios do Vale do Itajaí. A coleta de dados foi realizada mediante o uso de questionário sócio-demográfico e da verificação do estilo de vida com aplicação do Pentáculo do Bem-estar (Nahas, Barros & Francalacci, 2000), relacionando cinco itens: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. No tratamento estatístico utilizou-se a análise descritiva (distribuição em frequência e percentagem) e medidas de associação do qui-quadrado (χ^2), utilizando-se do programa SPSS – versão 10 considerando o nível de significância de $p < 0,05$. Pelas evidências e resultados relatados neste estudo, permitiu-se verificar que: os professores encontram-se aposentados, abaixo da idade em que usualmente os trabalhadores se aposentam pelo sistema previdenciário, haja vista a situação de serem professores. Para 72% das mulheres e 87,7% dos homens o processo da aposentadoria transcorreu por vontade própria, sendo que 44% dos homens e 61,4% das mulheres continuaram lecionando. A implantação de programas de pré-aposentadoria nas instituições escolares estaduais, municipais, particulares e universidades seriam de grande utilidade, a fim de preparar estes indivíduos para uma nova etapa das suas vidas. A principal razão da escolha pelo curso de Educação Física, foi o gosto pelos esportes, (54% feminino e 44% masculino). O amor à profissão e gostar do que faz (26,3% feminino e 22% masculino), foram destacadas como as principais

características necessárias ao exercício da profissão. Quanto ao lazer do aposentado, a leitura, visitar os amigos, viajar e assistir jogos, são as atividades que os professores aposentados mais realizam. Referindo-se ao estilo de vida, envolvendo os cinco componentes do Pentágulo do Bem Estar, destacam-se: a qualidade da alimentação diária dos professores parece ser a mais recomendável, embora em número inferior ao desejado. Dos professores, 38,46% praticam regularmente atividade físicas, numa frequência de cinco ou mais dias na semana, predominando a caminhada. Os professores aposentados apresentaram atitudes adequadas quanto ao comportamento preventivo, destacando-se negativamente o excesso de consumo de cigarro por parte das mulheres (54,39%). O envolvimento em trabalhos voluntários (48,72%) e a participação em clubes, associações e atividades esportivas (33,33%), resultaram em pouca adesão por parte dos professores de ambos os sexos. Com relação ao estresse, 66,67% dos professores demonstraram reservar um tempo diário para relaxar, com exceção de obter o controle emocional durante as discussões, com apenas (33,3%). Neste contexto, recomenda-se algumas ações aos professores de Educação Física aposentados, no intuito de após a aposentadoria mantê-los inseridos na sociedade, pelo ingresso em cursos, atividades diversificadas, atualizações e outros programas oferecidos por várias instituições.

Palavras-chave: aposentadoria, professor de educação física, estilo de vida.

ABSTRACT

LIFESTYLE PROFILE OF RETIRED PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE ITAJAÍ VALLEY – S.C.

Author: Juliana da Silva Brandão

Advisor: Prof. Dr. Maria de Fátima da Silva Brandão

The purpose of this study was to investigate the lifestyle profile of the retired physical education teachers in the Itajaí Valley. The study was featured as a descriptive research of exploratory character. The sample was constituted of 82 retired physical education teachers (57 males and 25 females) with ages comprised between 46 and 85 years, living in 50 municipalities of the Itajaí Valley. The data collection was made by means of a socio-demographic questionnaire and the lifestyle verification through the Well-being Pentacle (Nahas, Barros & Francalacci, 2000), relating five items: nutrition, physical activities, preventive behavior, social relationship, and stress control. The descriptive analysis (distribution in frequency and percentage) and qui-square (χ^2) association measures were used in the statistical treatment with the use of the SPSS program – version 10, considering the significance level of $p < .05$. By the evidences and results reported in this study, it was possible to find that: the teachers are retired at an earlier age than that of workers that usually retire through the social welfare system due to their teacher status. 72% of women and 87,7% of men retired by their own will, with 44% of the men and 61,4% of the women continuing teaching afterwards. The implementation of pre-retirement programs in state, municipal, and private school institutions, as well as universities, would be of great help in order to prepare these individuals for a new stage in their lives. Enjoying sports was the main reason for choosing the Physical Education course (54% females, 44% males). Labor of love, enjoying the activities (26,3% of females and 22% of males) was emphasized as being the necessary main characteristics for the exercise of the profession. Referring to the retired individual's leisure, the most frequent activities of retired teachers are reading, visiting friends, traveling, and watching

games. With reference to the lifestyle, involving the five Well-being Pentacle components, there is emphasis on: the teachers' everyday food quality seems most recommendable, although meals being numerically lesser than desired. 38,46% of the teachers practice regularly physical activities, prevailing jogging, with a frequency of five or more days a week. The retired teachers presented adequate attitudes concerning a preventive behavior, with a negative relief of excessive smoking by women (54,39%). Involvement in volunteer works (48,72%), as well as clubs, associations and sport activities (33,33%) were of little participation on the part of the teachers of both genders. Referring to stress, 66,67% of the teachers showed to reserved a daily time for relaxation, with an exception to obtaining emotional control during discussions, with only 33%. In this context, some actions are recommended to retired Physical Education teachers in order to keep them inserted in their society after the retirement, such as enrolling in courses, diversified activities, updating, and other programs offered by various institutions.

Key words: retirement, physical education teacher, lifestyle.

ÍNDICE

Página

LISTA DE ANEXOS.....	xii
LISTA DE FIGURAS	xiii
LISTA DE QUADROS.....	xiv
LISTA DE TABELAS.....	xv

Capítulo

I. INTRODUÇÃO.....	01
Contextualização do problema	
Objetivos	
Justificativa	
Delimitação do estudo	
Limitações da pesquisa	
Definição de termos	
II. REVISÃO DA LITERATURA.....	08
A aposentadoria: sinal de velhice?	
A socialização do aposentado	
Atividades física e o envelhecimento	
O professor de Educação Física	
III. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	29
Características da pesquisa	
População e amostra	
Instrumentos de medida	
Coleta de dados	
Tratamento estatístico	

IV. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	34
Dados demográficos do professor aposentado	
A formação dos professores aposentados do Vale do Itajaí- SC	
A chegada da aposentadoria e suas conseqüências	
A atividade física, lazer e relacionamento familiar	
Atual estilo de vida dos professores aposentados	
V. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	75
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	81
ANEXOS.....	86

LISTA DE ANEXOS

Anexo	Página
1. Dados estatísticos de Santa Catarina correspondente as regiões com idade acima de 60 anos.....	87
2. Questionário sócio-demográfico	89
3. Questionário “Perfil do estilo de vida individual”.....	94
4. Aprovação do Comitê de Ética e pesquisa com seres humanos.....	97
5. Carta a Coordenadorias Regionais da Educação do Vale do Itajaí - CRE....	101
6. Carta as secretarias Municipais da Educação – C.I.....	103
7. Autorização dos professores de Educação Física aposentados.....	105
8. Relação das cidades envolvidas do Vale do Itajaí, divididas por CRE.....	107
9. Resultado feminino do instrumento “Pentáculo do Bem Estar”.....	109
10. Resultado masculino do instrumento “Pentáculo do Bem Estar”.....	111

LISTA DE FIGURAS

Figura	Página
1. Mapa de Santa Catarina e suas mesorregião.....	88
2. Proporção da população residente de 60 anos ou mais de idade, segundo os dados do IBGE, nos municípios as Capitais 2002.....	08
3. Mapas das cidades envolvidas na pesquisa dividas por CRE.....	108
4. Instituição de formação acadêmica.....	37
5. Ano que os professores iniciaram o curso de Educação Física.....	38
6. Ano de conclusão do curso de Educação Física.....	39
7. Motivo pela escolha do curso de Educação Física	40
8. Ano da aposentadoria dos professores de Educação Física.....	46
9. Idade dos professores de Educação Física ao se aposentarem.....	46
10. Motivo da aposentadoria dos professores de Educação Física.....	47
11. Envolvimento familiar nos momentos de lazer do professor aposentado.....	63
12. Costume de reunir-se com os amigos dos professores de Educação Física.....	64
13. Frequência dos encontros com os professores de Ed. Física da sua época.....	65
14. Pentáculo do Bem Estar – Componente Nutrição.....	68
15. Pentáculo do Bem Estar – Componente Atividade Física.....	69
16. Pentáculo do Bem Estar – Componente Comportamento Preventivo.....	70
17. Pentáculo do Bem Estar – Componente Relacionamento Social.....	71
18. Pentáculo do Bem Estar – Componente Controle do Estresse.....	72
19. Pentáculo do Bem Estar dos professores aposentados – Masculino e Feminino.....	74

LISTA DE QUADROS

Quadro	Página
1. Relação das cidades envolvidas na pesquisa dividida por CRE's	108
2. Justificativa da Atividade Física antes se aposentar.....	60
3. Motivos do envolvimento familiar nos momentos de lazer.	63

CAPITULO I

INTRODUÇÃO

Contextualização do problema

Com o aumento da população na faixa etária acima de 60 anos, o Brasil está caminhando para se tornar um país de idosos num futuro muito próximo, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002). Após o levantamento do Censo demográfico de 2000, a população poderá ultrapassar 30 milhões de pessoas acima de 60 anos, representando 13% do total de habitantes do Brasil.

Segundo as projeções, o número de pessoas com 100 anos de idade ou mais aumentará 15 vezes, passando de 145.000 pessoas em 1999 para 2,2 milhões em 2050. Os centenários, no Brasil, somavam 13.865 em 1991, e já em 2000 chegam a 24.576 pessoas, um aumento de 77% (IBGE, 2000).

Em Santa Catarina atualmente são 430.437 pessoas com idade acima de 60 anos, sendo que, no Vale do Itajaí concentram-se 98.134 pessoas, segundo o censo demográfico 2000. (Anexo 1, Figura 1 e Tabela 1)

O aumento expressivo desse segmento etário, exige que sejam adotadas propostas políticas que permitam a manutenção da qualidade de vida e possibilitem uma fase de envelhecimento vivida com dignidade.

Embora as necessidades básicas do ser humano permaneçam as mesmas ao longo da vida, na fase da velhice algumas delas sobressaem: renda justa que garanta a sua subsistência, assistência especializada à saúde e projetos de vida para o tempo livre da aposentadoria. Evidentemente, todas essas transformações exigem uma adaptação em nível comportamental, e esta adaptação será mais ou menos sofrida ou adequada, conforme os estímulos encontrados quando do ingresso nesta nova etapa da vida, seguindo os projetos de vida elaborados para a aposentadoria.

Na sociedade brasileira, a aposentadoria pode ser vivenciada tanto como um prêmio ou um castigo, dependendo da história de vida de cada pessoa. Dentre os aspectos positivos destacam-se: tempo de maior liberdade, autodeterminação, maior dedicação à família e a si próprio, realizando sonhos e desejos acumulados com o passar dos anos.

Já as conotações negativas estão relacionadas com o isolamento ou marginalização social, perdas, tanto físicas, familiares e sociais, dependência dos filhos, parentes ou entidades assistenciais e do sentimento de inutilidade. Conforme Leite (1993), a quebra de rotina de toda a vida, maior permanência em casa, aumentando sensivelmente ocasiões e motivos para atritos domésticos, perda da relativa importância que o trabalho conferia e falta de contato com os antigos companheiros são os principais fatores negativos da aposentadoria.

Para o mesmo autor, ironicamente o mesmo fator positivo, o “tempo”, é o mesmo motivo que mostra o lado escuro da aposentadoria. Embora seja esta a imagem de aposentadoria que muitos pré-aposentados fazem, na verdade, numa sociedade que se caracteriza pela produção e consumo, a aposentadoria significa o limiar do envelhecimento.

Porém, algumas pessoas aposentam-se psicologicamente primeiramente, passando a desejar arduamente o último dia de trabalho, para então pendurar as “chuteiras”. Assim sendo, a primeira idéia que é associada à aposentadoria, é sempre a da passagem da vida ativa à inativa, das responsabilidades relacionadas ao mundo do trabalho e da produção a longos momentos de ociosidade. Para Silva (2000, p.100) “as representações da aposentadoria tornam-se ainda mais intensas quando se tem a expectativa de uma longa sobrevivência como aposentado”.

Para Schons e Palma (2000, p.25), “na maioria das legislações trabalhistas, a aposentadoria é concedida por idade (60 anos para as mulheres e 65 anos para os homens). Considerando esse aspecto, não podemos separar o binômio idade-trabalho, estando a aposentadoria estreitamente relacionada com o processo de envelhecimento”.

No entanto, a velhice não determina o desinteresse pela vida, nem a apatia que freqüentemente acaba se instalando após alguns anos de improdutividade; pelo contrário, a ânsia de participação permanece sempre que o processo de

isolamento social não tenha atingido, de maneira irreversível, a pessoa que envelhece.

Os indivíduos em fase de envelhecimento eventualmente buscam caminhos como; clubes e academias, universidades, atividades de relaxamento e auto-conhecimento, competições para atletas sênior, grupos de caminhadas, grupos de danças, acampamentos e trabalhos comunitários. Enfim, uma gama de atividades que propiciam o contato com pessoas da mesma idade e principalmente o convívio com pessoas de idades variadas. Para Melo, Oelke e Tessari (1995, p.1):

“A maioria das pessoas possuem vários motivos para fazer atividade, como por exemplo a prática de esportes ou de outra atividade física, sendo que muitas delas para obterem reconhecimento, aprovação e prestígio, outras para fugir do tédio, das ansiedades, das rotinas de trabalhos e dos deveres cotidianos, pelo excesso de energia física ou pela sua auto-expressão agradável.”

Atualmente, cresce cada vez mais o número de indivíduos de todas as faixas etárias e camadas sociais, que estão aderindo à prática de alguma atividade física, ora indicada pelos médicos, ora influenciada pela mídia ou incentivados pelos amigos que já praticam, ou então motivados pela consciência própria de que o corpo precisa estar em movimento.

Todo indivíduo possui características diferenciadas, que o leva a tomar certas atitudes que são próprias de seu comportamento, e isto pode influenciar de maneira decisiva na sua motivação.

O indivíduo deve investir, no seu dia a dia, nos reais valores e bases relacionados com a aptidão física. O sedentarismo da vida moderna, aliado a outros fatores, impôs ao homem, a necessidade de exercitar-se. As pessoas se exercitam porque, cientificamente, provou-se que poderão melhorar sua qualidade de vida praticando uma atividade física.

Segundo Melo et al., (1995, p.1):

As fontes motivacionais, de quaisquer natureza, podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, bem como aquelas que parecem derivar de algumas características da própria tarefa (complexidade, novidade, recompensa).

As práticas das atividades físicas e desportivas tornam-se formas de integração, armas contra o isolamento, já que durante a prática o indivíduo aposentado irá manter contato com o mundo exterior e com outras pessoas, mantendo-se assim o indivíduo que está em fase de envelhecimento, mais participativo, comunicativo, alegre, capaz de movimentar-se livremente. Mesmo que o fator físico demonstre diferenças, este indivíduo é capaz de progredir em todos os sentidos, mantendo-se ainda emocionalmente equilibrado.

Para Dias (1999) torna-se necessário que se coloque a disposição da sociedade, os orientadores de atividades físicas para a terceira idade, motivando-os a prática da mesma.

Quando se fala em melhor qualidade de vida e bem estar físico, logo, transcende a imagem de uma academia, de um clube, ou ainda, de profissional de Educação Física. Porém, é fundamental a conscientização das pessoas, que praticam ou que estejam interessadas em praticar atividades físicas, da importância desta atitude, pois a mesma deve tornar-se um hábito de vida.

Questiona-se porém, se o professor de Educação Física agora aposentado, pratica hábitos saudáveis, envolvendo atividades físicas, uma alimentação correta, cuidados gerais com a saúde, controle do estresse e comportamentos que beneficiam o seu estilo de vida. Será que o professor de Educação Física, agora que se encontra aposentado, mantém esses hábitos de saúde, exercitando-se regularmente, planejando os seus afazeres, ocupando o seu tempo aparentemente ocioso e aproveitando para realizar tarefas até então nunca realizadas? Já que atuou durante a sua vida profissional na área da atividade física, do esporte, da Educação Física escolar e outras áreas afins, pregando saúde, movimento, esporte visando qualidade de vida.

Diante do tema exposto, pretendeu-se investigar com este estudo, o perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados na Região do Vale do Itajaí-SC, assim como definir o atual estilo de vida, relacionado com aspectos nutricionais, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

Desta forma, esta pesquisa serviu de base para estudos futuros, conscientizando o indivíduo aposentado em busca de uma melhor qualidade de vida, assim como a sua inserção na sociedade atual.

Objetivo Geral

Definir o perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados na Região do Vale do Itajaí- SC.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar demograficamente professores aposentados no Vale do Itajaí, quanto ao sexo, estado civil, moradia, idade e faixa salarial.
2. Verificar a formação dos professores e os principais motivos pelos quais os professores optaram pelo curso de Educação Física.
3. Obter informações sobre a atuação docente do professor de Educação Física antes da aposentadoria.
4. Avaliar a percepção dos professores em relação a chegada da aposentadoria, assim como a sua atuação na sociedade após a aposentadoria.
5. Verificar a prática da atividade física e do lazer e o relacionamento familiar do professor aposentado.
6. Analisar o atual estilo de vida quanto aos hábitos alimentares, à prática de atividade física, ao comportamento preventivo, ao relacionamento social e quanto ao controle do estresse.

Justificativa

Embora a bibliografia existente remeta aos inúmeros benefícios da prática de atividades físicas para as faixas etárias mais elevadas da população, constata-se a insuficiência de investigações que tratem do período de transição, ou seja, o período da pré-aposentadoria, que ocorre entre o encerramento oficial da vida produtiva, para a vida relacionada com a aposentadoria.

Este estudo foi direcionado para a obtenção de informações, que permitam identificar as mudanças que ocorrem no indivíduo, que passa pelo processo de transição, do trabalho formal para a aposentadoria oficializada pela sociedade brasileira, analisando o papel que pode exercer nessa mudança, a prática programada de uma atividade física. Principalmente quando este indivíduo,

ensinou e educou seus alunos através do esporte, da atividade física, da recreação e do lazer, lembrando que estes caminhos levariam para um estilo de vida melhor, visando saúde e qualidade de vida.

Os resultados desta investigação, poderão demonstrar ou não a necessidade de alterações e modificações dos procedimentos metodológicos dos profissionais que orientam as atividades físicas destinadas aos indivíduos aposentados.

Delimitação do estudo

Participaram desta pesquisa, apenas os professores de Educação Física aposentados sem limite de tempo ou motivo da aposentadoria, de ambos os sexos, que lecionavam em universidades, colégios estaduais, municipais e particulares da Região no Vale do Itajaí -SC.

Limitação da pesquisa

1. Dificuldade em encontrar os professores aposentados, devido a mudança de endereço.
2. Falta de repasse das informações, por parte dos locais de atuação dos professores.
3. Desconfiança inicial por parte dos entrevistados.
4. Doenças ou até a morte, diminuindo o número de participantes previstos, devido a idade dos participantes.
5. Possibilidade do entrevistado querer mostrar-se mais ativo do que é na realidade.

Definição de termos

Profissional de Educação Física de acordo com Steinhilber (1996, p.67) são aos egressos das escolas de Educação Física, seja o licenciado ou bacharel, devendo sempre ser um educador. Mesmo em sua atuação profissional na área não formal, deverá manter seu propósito educacional.

Aposentadoria é definida na legislação brasileira citado por Schons & Palma (2000, p.27), como "o direito que tem o segurado de retirar-se da atividade profissional na ocorrência de certos riscos, ou preenchido determinado tempo de serviço, passando a fazer jus a um pagamento periódico, por conta da instituição previdenciária".

Qualidade de vida numa visão holística conceituada por Nahas (2001, p.5) é uma condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

Estilo de vida, segundo Nahas (2001, p.11) é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Envelhecimento biológico para Schons & Palma (2000, p.21) "é um processo inevitável, universal, progressivo que ocorre em todas as espécies dos seres vivos, pois é parte integrante do ciclo da vida".

O perfil do estilo de vida, parafraseando Nahas (2001, p.18) derivado do modelo do **pentágulo do bem estar** é um instrumento simples, auto-administrativo, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas e que sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, como o infarto do miocárdio, o derrame cerebral, o diabetes, a hipertensão, a obesidade e a osteoporose

CAPITULO II

REVISÃO DA LITERATURA

O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial e está ocorrendo a um nível sem precedentes.

Em 1950, havia cerca de 204 milhões de idosos no mundo. Quase cinco décadas depois, em 1998, já se estimava em 579 milhões de pessoas o total de homens e mulheres na terceira idade habitando o planeta (IBGE, 2000).

Caracterizado geralmente como um país jovem, o Brasil está mudando de cara. Está ficando mais velho, e de forma muito rápida (Figura 2). A faixa etária de 60 anos ou mais é o segmento que mais cresce em termos proporcionais no país, segundo a Organização Mundial da Saúde (1996). Atualmente, uma em cada dez pessoas tem 60 de idade ou mais e, para 2050, estima-se que a relação será de uma para cinco em todo o mundo, e de uma para três nos países desenvolvidos.

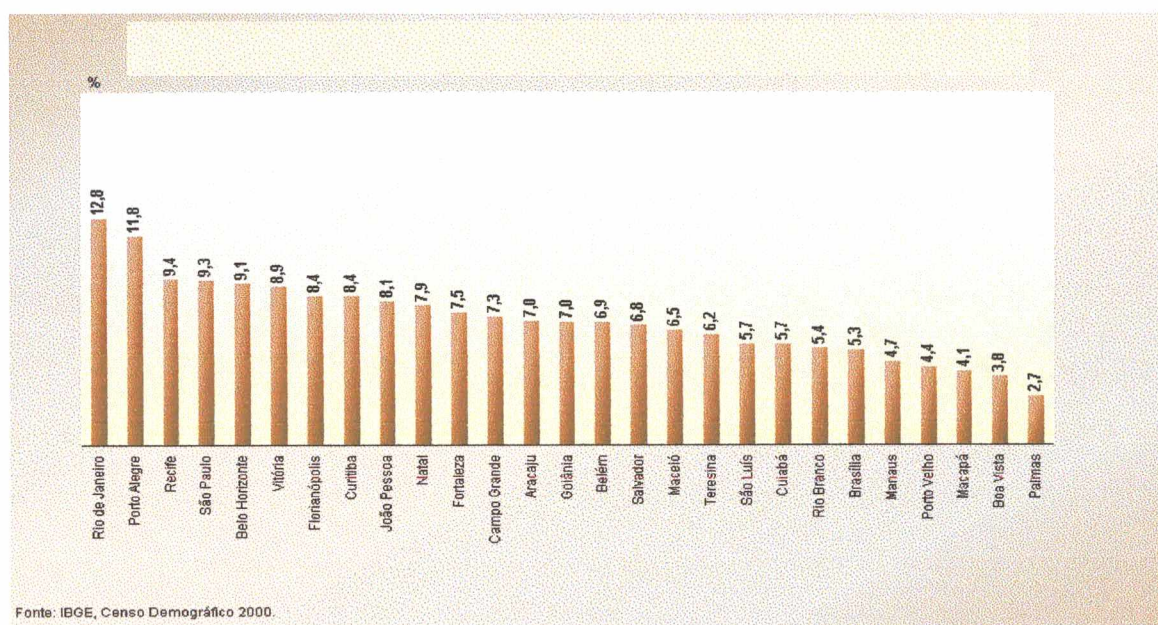


Figura 2– Proporção da população residente de 60 anos ou mais de idade, segundo os dados do IBGE, nos municípios das capitais 2002.

De acordo com o censo 2000, a população brasileira de 60 anos ou mais passou de 10.722.705 pessoas em 1991 para 14.536.029 em 2000 (IBGE, 2000).

Os programas sociais, culturais, esportivos e recreativos, voltados para essa faixa etária crescem abusivamente, ofertando atividades para todos os gostos, mas nem sempre para todos os bolsos. Infelizmente, em algumas comunidades, o envolvimento daquele cidadão idoso carente, que realmente precisa de um maior convívio e assistência social, não é possível, pela falta de programas destinado ao idoso aposentado, que em muitos casos, ainda é o responsável pelo sustento da própria família, apenas com a sua aposentadoria.

Assim, como crescem estes programas positivamente, deveria crescer dentro de cada cidadão a preocupação e consciência de um envelhecer com saúde, com respeito mútuo e principalmente com valorização social. Afinal de contas, estamos numa época que envelhecer com qualidade de vida, será o principal desafio daqui para frente.

A aposentadoria: sinal de velhice?

"Não podemos participar da corrida, e parar antes da última volta."

Walter M. Bortz II

A terceira idade hoje continua sendo, em geral, incompreendida em relação à sua grandeza para o desenvolvimento de uma sociedade mais humana, mais harmoniosa e mais justa. As primeiras conquistas para conseguir uma aposentadoria, depois de longo tempo de trabalho surgiram na Europa. Para Lacerda, (1996, p.138), o primeiro país a legalizar a aposentadoria foi a Alemanha. Em 1889, foi sancionada uma lei por Bismark, concedendo ao trabalhador a aposentadoria aos setenta anos de idade.

Para o autor, a Bélgica, a Áustria e os Países Nórdicos legalizaram a aposentadoria ainda no final do século XIX; a Inglaterra em 1915 e a França em 1928. Na América, o Estados Unidos foi o primeiro país a conceder a aposentadoria (em 1930) aos trabalhadores com 65 anos de idade, quando era Presidente Franklin D. Roosevelt.

No Brasil, o primeiro marco com relação à legislação do trabalho, denominou-se Lei Elói Chaves (Lei 4862, de 24.01.23), determinando a criação de

uma caixa de aposentadoria e pensões para os empregados das estradas de ferro do País, de acordo com Lacerda (1996). De acordo com a Constituição de 1988, o servidor será aposentado compulsoriamente ao completar os setenta anos de idade, com proventos proporcionais ao tempo de serviço.

Para os professores, a aposentadoria especial no período integral desde que comprove, o exercício das funções do magistério, deverá acontecer para os homens, aos sessenta anos de idade e trinta e cinco anos de contribuição, e para as mulheres, aos cinquenta e cinco anos de idade e trinta de contribuição, reduzidos em cinco anos, conforme a Emenda Constitucional nº 20, de 15 de dezembro de 1998, capítulo I, das regras gerais para aposentadoria, que vigora atualmente.

Na visão de Salgado (1990, p.17), a aposentadoria coincide normalmente com o envelhecimento, sendo este último aspecto um condicionante da mudança, exigindo de cada um a segurança e maturidade para enfrentar e aceitar as modificações graduais que estão ocorrendo. Leite (1993, p.24) descreve uma realidade entre os idosos e aposentados, quando descreve que, "normalmente todo aposentado é idoso, mas infelizmente nem todo idoso é aposentado". Isto mostra a realidade do país, impossibilitando o idoso, de aproveitar a vida, depois de cumprir as obrigações como cidadão.

Contrariamente ao que ocorre nas universidades inglesas, por exemplo, onde se aproveitam ao máximo a competência e o discernimento dos sábios, aqui se proíbe, por força da lei, um contato mais próximo dessas figuras extraordinárias com os professores mais novos e com os alunos (Azevedo, 2000, p.39).

O idoso poderia ainda, ao encerramento da sua carreira profissional, contribuir significativamente com a sociedade, sem ouvir frases tais como: "você está aposentada mesma!" "Você agora tem todo tempo do mundo, pode fazer as coisas para mim!" "Você é dono de um enorme tempo livre, sorte sua".

A aposentadoria para Lopes, (1999, p.109) pode ser encarada como uma fase da evolução do indivíduo, uma situação nova de crescimento onde novos valores e novo dinamismo podem formar o sentido de maior plenitude e realização da pessoa. Na visão de Lacerda (1996), com o desenvolvimento das ciências da saúde e o estudo das mudanças psicossociais, o aposentado sente-

se liberado desse antigos conceitos, perde seus complexos encontra condições biopsicossociais para realizar-se como pessoa.

Toda a troca de papéis acarreta desconforto psicológico. Quando se trata da passagem da situação de trabalho para a aposentadoria, o desconforto será proporcional à importância da mudança: quanto mais absorvente o trabalho, maior o impacto. Poucos são, realmente, os que se preparam para essa etapa da vida. E, no entanto, ela chega para todos, mais dia, menos dia, podendo ser esperada como algo alegre e tranqüilo ou encarada como um fantasma.

Já Hermogênes (1996, p.333) lembra de que a “pessoa está apenas se aposentando, e não morto, pois que andou acumulando de sabedoria e experiência, vigor e equilíbrio, deve servir não a ele próprio (seria egoísmo), mas também à comunidade”. E em especial às novas gerações.

Aposentadoria não é sinal de incompetência, porém quando não é encarada como uma nova fase da vida do ser humano, pode-se desencadear um processo de perda da auto-estima e de depressão. Para quem se aposenta gozando de boa saúde, é muito importante que se interesse por novas atividades, buscando oportunidades para encontrar novos amigos, entrosar-se em novos ambientes, assim como desenvolver certas aptidões para as quais não teve tempo ou oportunidade de serviço diário.

Abbud (1999, p.12), alerta para o “fato de no caso de profissionais que optem por não trabalhar mais após se aposentar, que é preciso tomar cuidado para não ser pego pela sensação de vazio. Além disso, recomenda a participação em trabalhos voluntários e em universidades da terceira idade”.

Inicialmente a sensação após a aposentadoria parece ser de liberdade, direito de fazer o que quiser aproveitando todo tempo do mundo, ousando para as sonhos até então embutidos e guardados no velho baú. Segundo Olievenstein (2001, p.106) certas pessoas não estão preparadas para aproveitá-la. Elas caem numa depressão crônica, temível, bem conhecida dos velhos casais que não têm mais nada a dizer.

Em algumas cidades brasileiras existem programas que preparam para a futura aposentadoria, a fim de orientar o indivíduo prestes a se aposentar a participar de outras atividades, seja ela com fins lucrativos ou trabalhos voluntários. Um programa de pré-aposentadoria positivamente, direciona o indivíduo a manter perspectivas para um futuro com ou sem trabalho. A grande

maioria dos ativos, que produzem no mercado de trabalho, não estão preparados nem psicologicamente, nem financeiramente e socialmente para encarar o grande vilão, na visão de alguns aposentados. Grandes são as perdas ao tirar deste indivíduo o seu chão, ou seja, o seu serviço, no caso dos professores, o lecionar.

Para Barbulho (2002, p.1) o plano de aposentadoria objetiva, “capacitar o colaborador a se preparar e enfrentar essa nova fase de sua vida positivamente e contribuir para ampliar o papel social da organização junto a comunidade.

Nesta fase de pré-aposentadoria, costumam aparecer os sintomas da famosa crise da meia-idade ou até mesmo da terceira idade, onde o ser humano precisa vencer os preconceitos da idade e romper novas barreiras sem deixar de realizar seus sonhos e suas metas. Para Schons e Palma (2000, p.33), “o trabalhador que se aposenta as cinqüenta e poucos anos, está condenado a não encontrar outro trabalho por que é considerado “um velho”.”

Diante desta situação, pode-se constatar então, tal importância da inserção do indivíduo prestes a se aposentar num programa de pré-aposentadoria, alicerçando e norteando suas novas decisões, conquistas e etapas a ser vivenciada.

Salgado (1990, p.19) argumenta que “a probabilidade do idoso se sentir em desigualdade com aqueles que ainda trabalham e a própria dificuldade de manter os relacionamentos sociais construídos naquele universo, isolando o aposentado, favorecendo a perda de capacidade intelectuais e a conseqüente desatualização em relação ao próprio mundo”.

Para muitos, a aposentadoria é sinal de ociosidade, de não fazer nada, de descansar após um longo período de prestação de serviço. Já para outros, ocupar-se com atividades antes nunca vivenciadas, como pescar, mexer na terra, pintar e até mesmo ter o seu próprio negócio. A importância de novas tarefas, ou atividades de lazer conhecidas como “hobbies” passam a preencher o seu tempo, mantendo viva ainda alguns objetivos e projetos de vida.

Atividades de lazer, trabalhos voluntários, atividades físicas relacionada a saúde, novos cursos através das universidades, envolvimento maior com a família, são caminhos alternativos que o indivíduo pós-aposentado busca para continuar ativo na comunidade e inserido na sociedade.

Para Silva (2000) “a aposentadoria determina uma série de mudanças no ritmo de vida, quando ocorre desengajamento definitivo do trabalho.”

Mudanças essas que podem alterar vida familiar, passando a ter mais contato com todos os integrantes da família, beneficiando ou não de acordo com o relacionamento pessoal de cada um. Lembrando ainda da situação financeira, reduzindo em muitos casos a renda econômica familiar, causando para alguns professores a falta até mesmo de autonomia e incapacidade perante a família.

O importante é não parar no tempo, tem-se que buscar novos caminhos, abrir novas trilhas afim de proporcionar momentos ímpares, momentos antes nunca vividos. Aumentando as chances de viver uma aposentadoria com dignidade, respeito e sempre aprendendo a ser feliz.

A Socialização do aposentado

“A vida é um processo extraordinário, a morte é que é natural...
terceira idade é simplesmente dizer que as pessoas maduras estão
vivendo seus momentos de maior acúmulo de experiência e de
possibilidade de viver melhor”.

Hebert de Souza

Uma das preocupações constantes das pessoas que trabalham com idosos deve ser a integração dos mesmos na família e no meio social. Um dos fatores que assustam os idosos é quando sentem que não têm mais o poder das coisas, o poder das decisões, tendo que passar a obedecer os filhos, netos, ou as pessoas com quem convivem, ficando assim fora da sociedade, fora das tomada de decisões.

Nas palavras de Salgado, citado por Bisognin & Ilha (1999, p.63):

“o indivíduo uma vez liberado de seus compromissos profissionais sociais e familiares, encontra nas atitudes de lazer as condições necessárias para a sua recuperação fisiopsíquica, com possibilidades de vivenciar novas formas de relacionamentos sociais que levam a integrar-se em grupos diferentes daqueles de seu universo cotidiano”.

No entanto, a velhice não determina o desinteresse pela vida, nem apatia que com muita frequência acaba se instalando após alguns anos de improdutividade. Pelo contrário, a ânsia de participação permanece sempre que o

processo de isolamento social não tenha atingido, de maneira irreversível a pessoa que envelhece.

Para Silva (2000, p.102), quanto mais a pessoa idosa se sentir participante do contexto da sociedade, menos ela se constituirá em um peso para essa mesma sociedade.

Os idosos que se integrarem ao meio social, receberão sensíveis influências deste meio, modificando também suas atitudes, seu modo de pensar e agir, passando assim a viver o sentido de comunidade (Coelho, 1989, p.32).

Entre os fatores do envelhecimento social convém destacar o meio ambiente no qual vive a pessoa idosa e as degenerescências físicas que, de maneira inevitável e em caráter irreversível, invadem o organismo dos mais vividos.

Para Gioda & Antunes (1998, p.33-39):

a sociedade, neste momento, ao invés de incutir que a produtividade é a prioridade da vida humana deveria dar oportunidade de desenvolvimento pessoal ao idoso, como forma de recompensa pelo tempo de prestação de serviços à comunidade social. A valorização da cultura e o desenvolvimento dos potenciais individuais do idoso aumentam a auto-estima e estimulam a continuidade da aprendizagem. Isto traz conseqüente renovação e aquisição de conhecimentos, o que possivelmente facilita a integração do indivíduo de 3ª idade no meio social.

A alteração demográfica vem causando alterações nas relações familiares sobretudo no que se refere a convivência entre diferentes gerações, trazendo a possibilidade da criança de hoje conhecer e conviver com 3 ou 4 figuras adultas além dos pais: os avós e muitas vezes os bisavós (Odorizzi, 1998).

O contato do idoso com outras pessoas, especialmente os jovens, e os próprios netos, permite que os jovens percebam no idoso/avô um apreço pela vida, um orgulho dele poder estar ativo, disposto, participando da sociedade. Devido a esta percepção positiva da vida poderá influenciar positivamente na idade adulta do próprio ser que convive com o indivíduo idoso.

Além disso, Severo, Filipetto, Carvalho, Silveira & Antunes, (1998, p.30) descreve que o bem estar geral dos idosos depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e labor produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.

Muitos preconceitos existentes são gerados pelos próprios idosos que, ao entrarem no processo de envelhecimento, percebem as perdas ocasionadas pela própria idade e se acomodam (Lopes, 1997, p.45).

Para Severo et al, (1998, p.31) pode-se medir melhor a qualidade e a capacidade de uma sociedade pelo respeito e cuidado dispensados a seus cidadãos mais idosos. Para o autor, "a nós interessa saber até que ponto a nossa sociedade tem possibilidade de oferecer aspectos de reconhecimento, do valor da totalidade da vida humana e em que medida criar uma sociedade mais moral e justa, que possua como meta final a existência do homem como um valor primeiro e único."

O prazer de estar com outras pessoas, de estar em ambientes agradáveis, conversar, falar as suas coisas, tocar, brincar, sentir esse calor humano, que muitas vezes na própria família está ficando restrito, devido a sobrevivência, a conquistas profissionais, que um dia o idoso também já passou por isso, a interação social é um fator importantíssimo no envolvimento com outras pessoas.

Leite citado por Valério, Andrade & Dias (2000, p.31) destacam:

"quando as pessoas conseguem expressar sua utilidade através de qualquer atividade, elas conseguem efetivamente se realizar dentro da vida. Quando nossa sociedade segrega velhos, neste campo, ela está cometendo um assassinato frio e calculado, pois está tirando a inspiração essencial da vida das pessoas que é a sua criatividade".

O tratamento diferenciado ao idoso, corresponde a cultura da sua sociedade, sendo muitas vezes cultuado e idolatrado, respeitado acima de tudo, uma espécie de guru para os mais novos. Em algumas culturas sociais, o idoso é rejeitado, excluído do meio em que vive, por ser considerado um peso para seus familiares, sendo ainda isolados e esquecidos.

Nas sociedades primitivas Lorda (1998, p.5) descreve que, "o ancião era aureolado pelo privilégio sobrenatural que lhe concedia a longevidade e como resultado ocupavam um lugar primordial. A longevidade se vinculava à sabedoria e a experiência. Para estas sociedades profundamente religiosas a velhice se associava ao sagrado.'

Na cultura Hebraica, ser idoso também estava ligado a sabedoria, ao poder, a obediência. Lorda (1998, p.8) destaca o livro dos números da Bíblia,

onde relata-se a criação do Conselho de Anciãos como uma iniciativa de Deus (Número, 11,17) e na época de Josué os anciãos formavam parte de um conselho de sábios (Josué, 23,2).

Já os esquimós, população que vive sobre o gelo, cuja sobrevivência depende da pesca, há uma certa dificuldade em manter o indivíduo não produtivo. Ao atingir a idade, estipulada pelo grupo, à pessoa considerada velha é encostada numa parede de neve, ou internada num iglu (pequena casa feita de gelo). Antes porém, é feito um ritual excluindo-o das suas obrigações, entregando-o assim para a morte.

Na sociedade atual, ainda valoriza-se muito o indivíduo novo produtivo, aquele que possui um corpo mais resistente, com maior força muscular e agilidade, disposto a abrir novos caminhos em busca de novas oportunidades e sucessos, porém se o idoso é mais vagaroso, isso não quer dizer que ele não seja competente, capaz de realizar as funções a ele determinadas. Para Kalache, entrevistado por Castellón (2002; p.11) “é possível compensar relativa rapidez com a experiência já acumulada”.

A Socialização do aposentado

“A vida é um processo extraordinário, a morte é que é natural...
terceira idade é simplesmente dizer que as pessoas maduras estão
vivendo seus momentos de maior acúmulo de experiência e de
possibilidade de viver melhor”.

Hebert de Souza

Uma das preocupações constantes das pessoas que trabalham com indivíduos em fase de envelhecimento deve ser a integração dos mesmos na família e no meio social. Um dos fatores que assustam os aposentados, na maioria idosos, é quando sentem que não tem mais o poder das coisas, o poder das decisões, tendo que passar a obedecer os filhos, netos, ou as pessoas com quem convivem, ficando assim fora da sociedade, fora das tomada de decisões.

Nas palavras de Salgado, citado por Bisognin & Ilha (1999, p.63):

“o indivíduo uma vez liberado de seus compromissos profissionais sociais e familiares, encontra nas atitudes de lazer as condições necessárias para a sua recuperação fisiopsíquica, com possibilidades de vivenciar novas formas de relacionamentos sociais que levam a integrar-se em grupos diferentes daqueles de seu universo cotidiano”.

No entanto, a velhice não determina o desinteresse pela vida, nem apatia que com muita freqüência acaba se instalando após alguns anos de improdutividade. Pelo contrário, a ânsia de participação permanece sempre que o processo de isolamento social não tenha atingido, de maneira irreversível a pessoa que envelhece.

Para Silva, quanto mais a pessoa idosa (aposentado) se sentir participante do contexto da sociedade, menos ela se constituirá em um peso para essa mesma sociedade (2000, p.102).

Os idosos (aposentados) que se integrarem ao meio social, receberão sensíveis influências deste meio, modificando também suas atitudes, seu modo de pensar e agir, passando assim a viver o sentido de comunidade (Coelho, 1989, p.32).

Entre os fatores do envelhecimento social convém destacar o meio ambiente no qual vive a pessoa idosa e as degenerescências físicas que, de maneira inevitável e em caráter irreversível, invadem o organismo dos mais vivos.

Para Gioda & Antunes (1998, p.33-39):

“a sociedade, neste momento, ao invés de incutir que a produtividade é a prioridade da vida humana deveria dar oportunidade de desenvolvimento pessoal ao idoso, como forma de recompensa pelo tempo de prestação de serviços à comunidade social. A valorização da cultura e o desenvolvimento dos potenciais individuais do idoso aumentam a auto-estima e estimulam a continuidade da aprendizagem. Isto traz conseqüente renovação e aquisição de conhecimentos, o que possivelmente facilita a integração do indivíduo de 3ª idade no meio social.”

A alteração demográfica vem causando alterações nas relações familiares sobretudo no que se refere a convivência entre diferentes gerações, trazendo a possibilidade da criança de hoje conhecer e conviver com 3 ou 4 figuras adultas além dos pais: os avós e muitas vezes os bisavós (Odorizzi, 1998).

O contato do idoso com outras pessoas, especialmente os jovens, e os próprios netos, permite que os jovens percebam no idoso/avó um apreço pela

vida, um orgulho dele poder estar ativo, disposto, participando da sociedade. Devido a esta percepção positiva da vida poderá influenciar positivamente na idade adulta do próprio ser que convive com o indivíduo idoso.

Além disso, Severo, (2000, p.30) descreve que o bem estar geral dos idosos depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e labor produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.

Muitos preconceitos existentes são gerados pelos próprios idosos que, ao entrarem no processo de envelhecimento, percebem as perdas ocasionadas pela própria idade e se acomodam (Lopes, 1997, p.45).

Para Severo, (2000, p. 31) pode-se medir melhor a qualidade e a capacidade de uma sociedade pelo respeito e cuidado dispensados a seus cidadãos mais idosos.

Para o autor citado anteriormente, “a nós interessa saber até que ponto a nossa sociedade tem possibilidade de oferecer aspectos de reconhecimento, do valor da totalidade da vida humana e em que medida criar uma sociedade mais moral e justa, que possua como meta final a existência do homem como um valor primeiro e único.”

O prazer de estar com outras pessoas, de estar em ambientes agradáveis, conversar, falar as suas coisas, tocar, brincar, sentir esse calor humano que muitas vezes na própria família está ficando restrito, devido a sobrevivência, a conquistas profissionais, que um dia o idoso também já passou por isso, a interação social é um fator importantíssimo no envolvimento com outras pessoas.

Leite citado por Valério et al (1980, p.31) destaca:

“quando as pessoas conseguem expressar sua utilidade através de qualquer atividade, elas conseguem efetivamente se realizar dentro da vida. Quando nossa sociedade segrega velhos, neste campo, ela está cometendo um assassinato frio e calculado, pois está tirando a inspiração essencial da vida das pessoas que é a sua criatividade”.

O tratamento diferenciado ao idoso, aquele que não contribui mais para a sociedade produtiva, corresponde a cultura da sua sociedade, sendo muitas vezes cultuado e idolatrado, respeitado acima de tudo, uma espécie de guru para os mais novos. Em algumas culturas sociais, o idoso é rejeitado, excluído do

meio em que vive, por ser considerado um peso para seus familiares, sendo ainda isolados e esquecidos.

Nas sociedades primitivas Lorda (1998, p.5) descreve que, “o ancião era aureolado pelo privilégio sobrenatural que lhe concedia a longevidade e como resultado ocupavam um lugar primordial. A longevidade se vinculava à sabedoria e a experiência. Para estas sociedades profundamente religiosas a velhice se associava ao sagrado.’

Na cultura Hebraica, ser idoso também estava ligado a sabedoria, ao poder, a obediência. Lorda (1998, p.8) destaca o livro dos números da Bíblia, onde relata-se a criação do Conselho de Anciãos como uma iniciativa de Deus (Número, 11,17) e na época de Josué os anciãos formavam parte de um conselho de sábios (Josué, 23,2).

Atividade Física e o envelhecimento.

“Sereis tão jovens quanto vossa esperança.

Tão velhos quanto vosso abatimento”.

Gen. Mac Arthur.

Parece ser pertinente que defina-se o termo idoso: “é considerado idoso no Brasil qualquer cidadão acima de 60 anos de idade, conforme Lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do idoso, regulamento pelo decreto nº 1.948/96” (Brasil, Ministério da Justiça, Secretaria Nacional dos Direitos Humanos, 1998).

A atividade física, como manifestação cultural que acompanha o homem desde seus primórdios, vem ganhando destaque no novo milênio, devido ao aumento de tempo livre, da necessidade de envolvimento maior em atividades de lazer que contrabalançam o sedentarismo e o desgaste psicológico.

As pessoas não se tornam ativas da noite para o dia, nem as que são ativas se tornam sedentárias todas de uma vez: as pessoas progridem para frente ou para trás através de uma série de estágios de mudanças. A atividade física é capaz de proporcionar ao idoso condições de melhorar suas potencialidades físicas e ampliar as suas limitações, não valorizando apenas a performance física, mas também os aspectos afetivos e sociais do idoso.

Os efeitos maiores estão em possibilitar ao idoso participar em grupos através da atividade física, rompendo com a segregação social cotidiana, fazendo com que o idoso assuma novos compromissos, novas amizades e principalmente, redescobrando suas pontecialidades e resgatando seu auto-conceito na sociedade (Gubini & Dias, 1998).

Otto citado por Rocha & Mazo (2000) diz que:

“... o idoso deve mais é movimentar-se, estimular suas reflexões, enfrentar a vida de peito aberto procurando sua participação dentro da sociedade. Nada de acomodar-se num canto qualquer da casa curtindo suas angústias! É preciso reagir, lutar pelo seu lugar no mundo que o cerca. Caminhar, correr, jogar, exercitar-se de maneiras diferentes, são atitudes positivas que os conservam um ser humano entre seres humanos”.

Pela atividade física, os idosos podem retardar os efeitos biológicos do envelhecimento e manter uma vida psicológica e social, que lhes permita desfrutar de mais vida aos seus anos, ao invés de somente mais anos à sua vida. A prática das atividades físicas pelo aposentado pode favorecer a diminuição do estado depressivo, da tensão e da raiva, influenciando positivamente nas mudanças do seu estado emocional, assim como pode provocar a melhoria do relacionamento familiar.

Hermógenes (1996) cita que com a continuação da prática diária, são vencidos os distúrbios produzidos pelo estresse, conquista-se autodomínio, desenvolve-se concentração e autoconfiança.

Felizmente, as tentativas iniciais de beneficiar pessoas da “terceira idade”, hoje se multiplicam por toda parte com o nobre objetivo de proporcionar atividades recreativas, culturais e ginásticas.

Para aumentar o ciclo de vida até o final de forma saudável, com autonomia, independência e qualidade, sem gastos desnecessários com remédios e cuidados tão especiais, devendo-se ampliar cada vez mais esses programas de atividades físicas para a 3ª idade, afim de beneficiá-los sempre, diariamente. Ressalta-se porém, que o importante é criar condições para o idoso individualmente ou em grupos, aderir e incutir no seu dia a dia o hábito de exercitar-se. Okuma (1998) faz um alerta quando diz que:

...“embora seja grande o conhecimento evidenciado do papel da atividade física como um dos elementos decisivos para a aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar físico, pré-requisitos fundamentais para a qualidade de vida – isto não parece ser suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas dessa natureza”.

A incorporação da prática das atividades físicas no cotidiano do aposentado pode mantê-lo mais ativo, mais atuante, com mais expectativas de viver melhor e intensamente cada dia da sua vida. Como toda experiência atual está associada às experiências de vida, penso que há necessidade de o programa adaptar-se à realidade pessoal do praticante e não à realidade de quem o institui (Okuma, 1998).

É fundamental envelhecer-se mantendo todas as funções físicas e psicológicas ativas, pois quase sempre relaciona-se velhice com doenças, problemas psicológicas, incompetência comportamental, dependência física e traços negativos de personalidade.

Gubini & Dias (1998) destacam que toda atividade física destinada ao idoso deve ser orientada com objetivos que visem a saúde e autonomia dos movimentos, dando-lhes possibilidades de manter as atividades habituais diárias assim como a integração social em diferentes atividades.

Autores como Bauer e Engler (1984) e Nieman (1999) ressaltam o quanto a atividade física pode influenciar na manutenção das capacidades psicofisiológicas do indivíduo com o passar dos anos, e os ganhos atribuídos a independência pessoal.

Orban (1996) discute e propõe um modelo ótimo de vida ativa quando relaciona atividade física com qualidade de vida e lembra que esta “vida ativa” apresenta melhores resultados, quando proposta a partir de diferentes estímulos na busca de ganhos fisiológicos.

Com o aumento progressivo da idade o indivíduo apresenta um declínio cada vez mais acelerado de suas capacidades fisiológicas. Ressalta-se, no entanto, que deve-se estar atentos a alguns detalhes quando da elaboração de um programa de atividade para idosos.

De acordo com o ACSM (2000) o fundamento para elaboração de uma programa para idosos assemelha-se a da população adulta. Deve-se porém, ter

conhecimento dos efeitos e mudanças do processo de envelhecimento considerando as variáveis possíveis durante a prática da mesma.

Fisiologicamente, o envelhecimento não ocorre uniformemente em toda população, não sendo aconselhável a definição de idoso, seja por meio da idade cronológica específica ou classe de idades. Indivíduos com a mesma idade podem apresentar diferenças significativas fisiologicamente de acordo com o estímulo recebido.

O ACSM (2000) caracteriza o idoso quanto a resistência muscular, a fim de realizar as suas tarefas diárias, contrapondo-se a fraqueza e fragilidade muscular. Um treinamento de resistência proporciona benefícios musculoesqueléticos para homens e mulheres de todas as idades, da mesma forma que a capacidade cardiorrespiratório é essencial e deve basear-se no estado de saúde/aptidão e objetivos específicos do participante, respeitando a intensidade.

Positivamente, Kurz apud Bisognin & Ilha (1999) lembra que a prática de atividade física, poderá compensar as relações sociais reduzidas pelo final de carreira, proporcionando ao idoso condições de melhorar suas potencialidades físicas e ampliar as suas limitações, valorizando não apenas a performance física, mas também os aspectos afetivos e social do idoso, proporcionando desta maneira o bem estar e aumentando sua auto estima e confiança.

Fica evidente, em função de tantas modificações que se enfatiza a importância da atividade física como fator coadjuvante para a manutenção da qualidade de vida do idoso, uma vez que sabe-se dos benefícios positivos do exercício físico, quando este mostra os ótimos ganhos fisiológicos e psicológicos que podem ser atingidos com a atividade física regular.

Professor de Educação Física

Só se vive enquanto ainda há pela frente alguma ilusão
e se vislumbra alguma coisa no horizonte que não deixa de piscar.”

Eduardo Lopez Azpitarte

Neste tópico, aborda-se o papel do professor de Educação Física e suas colaborações para o desenvolvimento e a educação dos alunos, que passaram pela trajetória de sua vida.

Para muitos alunos, o professor de Educação Física foi de suma importância, sendo até mesmo uma grande inspiração para decisões a respeito de sua futura carreira profissional.

O professor de Educação Física na visão do aluno é aquele que transmite, uma imagem de saúde, dinamismo, competição, lazer, participação, enfim a imagem de um bom professor, um professor amigo da “turma”. Cabe ao professor de Educação Física não apenas essa imagem de bom, alegre e otimista, mas sim, repassar ensinamentos dos quais os alunos seguirão por toda vida.

Sabe-se que a formação profissional, está relacionada com perspectivas relacionadas às necessidades definidas pelo mercado de atuação do profissional de Educação Física, ou ainda como fator de emancipação e autonomia. Certamente, esse aprendizado deve ser inicial e contínuo, em alguns níveis até mais rigorosos, quando trata-se de educação. Educar novos profissionais que atuarão no mercado de trabalho, exige realmente muita motivação, ética profissional, determinação e identificação com a própria profissão.

Para Selch (2000, p.107) a formação profissional está “associada a duas perspectivas: a primeira relacionada às necessidades definidas pelas empresas e pelo mercado, a segunda, como fator de autonomia e emancipação.

Para muitos profissionais da área, a docência em escolas municipais, estaduais, particulares ou universidades, foi a única experiência no decorrer das suas carreiras, atuando no ensino fundamental, no ensino médio ou no ensino superior. Nestes casos, Cunha citado por Ferreira (2001, p.80) afirma ser comum, professores relatarem que gostam muito do que fazem e que certamente repetiriam a opção profissional se lhes fosse dado um novo optar.

O professor de Educação Física, positivamente contribue para o crescimento individual e social do aluno no decorrer dos anos que ele se encontra na escola. Essa contribuição estende-se não somente à prática física, a realização dos movimentos corretos, a perfeição técnica exigida, o conhecimento dos próprios limites, mas sim, essa contribuição deve estender-se à teoria dos ensinamentos desejados.

Segundo Silva (1995, p.218), “a tarefa do professor deve estar orientada para abrir esta perspectiva de reflexão a partir dos conteúdos propostos, envolvendo e facilitando a ligação das atividades de aula, com a realidade de vida dos alunos”.

Ferraz (1996, p.16), afirma que "os profissionais da Educação Física não podem deixar de veicular conhecimentos teóricos-práticos, garantindo autonomia aos alunos para que no futuro, eles possam atender às suas aspirações de lazer e adequar seus movimentos ao cotidiano".

Para o professor, a busca do saber deve ser constante, buscando ensinar e aprender, pois certamente, o professor é uma pessoa, segundo Ferreira (2001, p.94) que "está inserida num contexto repleto de contradições e valores, envolvendo elementos como o cotidiano, a relação com o aluno, a experiência adquirida, o convívio com os colegas de trabalho, a relação pessoal/profissional, entre outros".

Para Gonçalves (1992) a função do "professor subentende-se ensinar, transmitir conhecimentos específicos e diversificados, organizar o trabalho em aula, mantendo disciplina e estabelecendo relações com as pessoas".

Para alguns alunos, do ensino fundamental e médio, o professor de Educação Física é o amigo, o confidente, aquele que puxa a "orelha" quando preciso, o mestre que ensina abertamente valorizando o aluno pelos seus atos e responsabilidades. O bom professor, deveria ser na visão de Knackfuss (1999), aquele que consegue em suas aulas trazer o aluno até a intimidade do movimento de seus pensamentos. Para o autor, "o papel do profissional na formação de futuros profissionais qualificados é de orientar e estimular, abrindo espaços e oportunidades, enriquecendo os futuros papéis que seus alunos desempenharão. (p. 546)

A Faculdade de Educação Física têm como objetivo principal a preparação de futuros professores para atuarem nas escolas de ensino fundamental e médios, destaca Verry (1997).

Pirollo (1997, p.171) apresenta o professor como mediador entre o aluno e o conteúdo programático da disciplina, o que o torna responsável por proporcionar uma formação que ultrapasse o estágio do simples conhecer, para o ato de praticar, pensar e agir criticamente.

Para isso, torna-se necessário que o professor tenha conhecimento do projeto político pedagógico da sua instituição, mantendo sempre atualizado o plano de ensino da sua disciplina, a fim de motivar e colaborar para o conhecimento e crescimento do aluno.

No ensino universitário, Gadotti citado por Terra (1997) defende que:

“o professor não deve se limitar apenas aos métodos e técnicas de ensinar, porém ensinar-lhes a compreender a situação do aluno e daqueles que estão fora da escola. É essa consciência social que devemos formar no futuro profissional, antes de incutir-lhe o saber técnico,. O profissional do ensino não é um técnico, um especialista, é antes de mais nada um profissional do humano, do social, do político. “(p.142)

“A aprendizagem da profissão docente não principia com a freqüência de um curso de uma licenciatura de ensino; é algo que o professor realiza durante toda a vida” (Costa, 1997).

A capacitação e formação destes futuros profissionais é de suma importância a fim de desmistificar a imagem negativa, que o professor de Educação Física enfrentava diante da sociedade, de acordo com Faria Jr (1992, p.235) a formação profissional em Educação Física, ainda hoje “é marcada por contradições, que se tornam muito nítidas quando se busca constituir o elenco de disciplinas dos currículos dos cursos de nível superior”. Ou seja, até a profissão ser reconhecida e regulamentada, travou-se constantemente uma grande batalha, para conquistar o seu espaço e sua atuação perante a sociedade.

Na opinião de Steinhilber (1996, p.81),:

“cada profissional estará apto a atuar de acordo com a sua formação. A formação profissional, na sua acepção mais ampla, designa os processos educativos que permitam ao indivíduo adquirir e desenvolver conhecimentos teóricos, técnicos e práticos, afim de preparar os acadêmicos para atuarem no mercado após a sua formação acadêmica”.

Gonçalves (1992, p.72) fundamenta “a existência de professores que declaram nunca terem passado por crises, e justificam tal fato pelo gosto que sentem pela profissão.”

Cabe aqui lembrar que, exercer uma profissão com prazer e satisfação, deveria resultar num bom desempenho profissional, satisfazendo mutuamente o professor e o aluno.

Para Gonçalves (1992, p.72) múltiplos são as razões pelas quais se escolhe o ensino como profissão, concorrendo nessa decisão fatores de ordem pessoal e de ordem estritamente profissional.

O profissional de Educação Física.

Com a regulamentação da profissão de Educação Física, (Brasil, Conselho Federal de Educação Física, 1998) através da Lei Federal nº 9.696 de 1º de setembro de 1998, recebe o Profissional de Educação Física uma série de atribuições e competências conforme o disposto no artigo 3º da citada lei.

Dentre outras, compete-lhe coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, todos nas áreas de atividades físicas e desportos.

O Estado de Santa Catarina (1997), antecipando-se ao restante do Brasil, aprovou a Lei nº10.361 de 10 de janeiro de 1997, disciplinando o funcionamento de clubes, academias e outros estabelecimentos que ministrem aulas ou treinos de ginástica, dança, artes marciais e demais atividades físico-desportivo-recreativas, somente para profissionais de Educação Física habilitados. A lei nº10.361 foi regulamentada pelo decreto nº3.150 assinado pelo governador do estado sendo publicado no Diário Oficial do Estado no dia 25 de agosto de 1998.

Após oficializadas as aspirações de muitos anos de lutas dos profissionais de Educação Física, surge a necessidade de analisar a situação real de tais profissionais no mercado de trabalho.

Atualmente em Santa Catarina existem 17 universidades que oferecem o curso superior de Educação Física de licenciatura e bacharelado, formando a cada semestre, novos profissionais que atuarão no mercado de trabalho, aplicando na prática o que foi repassado durante os anos de ensino superior.

O maior campo de atuação do Profissional de Educação Física tradicionalmente, tem sido a Educação Física Escolar, mas, devido à diminuição do crescimento demográfico bem como dos poucos atrativos financeiros das carreiras relacionadas com o magistério, este campo gradativamente tem sido menos procurado pelos egressos dos cursos de Educação Física. Segundo Melo et al (1995, p.35), o mercado alternativo é o mais atrativo dos campos de atuação dos profissionais egressos dos cursos de Educação física.

Paralelamente, constata-se o crescimento acelerado da procura da população pelas atividades físicas desenvolvidas em estabelecimentos fora da educação formal.

Um dos estabelecimentos que goza de grande atrativo para os alunos dos cursos de Educação Física, assim como dos seus egressos, é a academia de atividades físicas, consideradas aqui nesta denominação, genérica as suas diversas ramificações.

Para Steinhilber, (1996, p.78), a sociedade pratica atividades em academias, centros de desenvolvimento físico, clubes, condomínios e muitos outros lugares, supondo que “quem” esteja ministrando a atividade seja um profissional habilitado, qualificado e, com curso apropriado.

Se os graduados de Educação Física, não receberem embasamento suficiente da área em que irão atuar, durante a sua formação acadêmica, poderão correr o risco de se tornarem “cegos” frente a uma análise crítica do seu ato pedagógico e distantes de seu alunos, pois seus superiores raramente dizem ou estipulam, através de um treinamento adequado, o que se espera destes no seu campo de atuação.

Acredita-se que o verdadeiro papel do profissional de Educação Física é ser um educador, sendo que Steinhilber (1996, p.61) afirma que, “mesmo em sua atuação profissional na área não formal. Deverá manter seu propósito educacional”.

No Brasil, pelo sistema CONFEF (2002), Conselho Federal de Educação Física já existem atualmente 70 mil professores de Educação Física registrados, divididos em 11 CREF’S - Conselhos Regionais de Educação Física, sendo que em Santa Catarina já somam-se 3.300 professores graduados registrados e 1.200 não graduados com carteiras provisórias. (CREF, 2002)

O CONFEF e os CREF’S, segundo Barros (2000, p.108) “têm como proposta colaborar no aprimoramento da atividade profissional no campo da Educação Física, dando-lhe reconhecimento e organização necessária para aumentar sua credibilidade como prestadora de importantes serviços à sociedade”.

Finalizando este tópico, referente a atuação e qualificação do professor de Educação Física, o desempenho do profissional difere-se de professor para professor, destacando aqueles que possuem características pessoais que na opinião dos alunos, segundo uma pesquisa realizada por Brandão (1999, p.21) são necessárias para conquistar a credibilidade e o desejo intrínseco de satisfazer as necessidades do aluno de movimentar-se e relacionar-se com outras pessoas,

possibilitando o processo de formação do indivíduo como meio de melhorar a qualidade de vida do aluno, com segurança através de professores formados, habilitados e qualificados.

CAPITULO III

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Características da Pesquisa.

Neste estudo procurou-se investigar o perfil do estilo de vida do professor de Educação Física aposentado no Vale do Itajaí em Santa Catarina, sendo caracterizada como uma pesquisa descritiva de caráter exploratório (Thomas e Nelson, 2002).

Delimitação da População e Amostra.

A população de referência deste estudo, após um prévio levantamento realizado junto as CRE's (Coordenação Regional de Educação), a quatro Secretarias Municipais, a seis escolas particulares e duas universidades todas localizadas no Vale do Itajaí, constituiu-se de 84 professores de Educação Física aposentados sem limite de tempo ou motivo da aposentadoria, na região do Vale do Itajaí em Santa Catarina.

A amostra foi constituída por 82 professores de Educação Física aposentados, pertencentes a uma faixa etária compreendida entre 46 e 85 anos de idade, sendo 25 aposentados do sexo masculino e 57 do sexo feminino. Ressalta-se que dois professores não aceitaram participar da amostra.

Instrumentos de Pesquisa.

Para a realização desta pesquisa, os dados foram coletados pela aplicação de dois instrumentos em forma de questionários.

O primeiro instrumento utilizado, constituiu-se de um questionário sócio-demográfico estruturado, composto por 38 questões distribuídas em cinco unidades: informações pessoais, formação acadêmica, atuação profissional, tempo de aposentadoria e prevenção/estilo de vida, a fim de investigar dados para caracterizar o perfil sócio demográfico da população (Anexo 2).

Para se testar a aplicação do primeiro instrumento, foi realizado na cidade de Florianópolis um estudo piloto, envolvendo quatro professores aposentados universitários e quatro professores que atuaram em colégios estaduais, a fim de resguardar os professores da Região do Vale do Itajaí nesta etapa da pesquisa, tendo em vista, ser uma população pequena.

O segundo instrumento, para avaliar o estilo de vida de indivíduos ou grupos, criado por Nahas, Barros & Francalacci (2000) propõem utilizar o instrumento denominado "Perfil do Estilo de vida", (Anexo 3) que considera os seguintes componentes que afetam a saúde e o bem estar: características nutricionais, controle do estresse, nível de atividade física habitual, comportamentos preventivos e qualidade dos relacionamentos. Em algumas questões do Pentáculo, será analisado simultaneamente as respostas envolvendo os dois questionários aplicados.

O Pentáculo do Bem Estar é um modelo que inclui aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas que afetam a saúde geral e estão associados ao bem estar psicológico e às diversas doenças crônico-degenerativas.

Nahas et al.; (2000, p.54) indica os seguintes procedimentos:

“Além de responderem aos 15 itens do questionário, as pessoas são estimuladas a colorir (preencher com lápis de cor) as faixas representativas de cada um dos itens auto-avaliados, numa escala que vai de zero (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Quanto mais colorida (preenchida) estiver a figura(o pentágulo), mais adequado está o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados à qualidade de vida [...] o ideal seria que todos os itens fossem preenchidos no nível máximo (correspondente a 3 pontos na escala) . Escores nos níveis zero e um indicam que o indivíduo (ou o grupo) deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens assim avaliados, pois eles oferecem riscos à sua saúde.”

Para que haja uma maior rapidez e clareza na interpretação dos resultados apresentados no Pentágulo e embora os detalhes constem do questionário em anexo, torna-se necessário resumir o significado das legendas como segue:

- 1 - as letras A, B, e C, correspondem às características do estilo de vida relacionadas ao componente **NUTRIÇÃO**.
- 2 - as letras D, E, e F, correspondem às características do estilo de vida relacionadas ao componente **ATIVIDADE FÍSICA**.
- 3 - as letras G, H, e I, correspondem às características do estilo de vida relacionadas ao componente **COMPORTAMENTO PREVENTIVO**.
- 4 - as letras J, K, e L, correspondem às características do estilo de vida relacionadas ao componente **RELACIONAMENTO SOCIAL**.
- 5 - as letras M, N, e O, correspondem às características do estilo de vida relacionadas ao componente **CONTROLE DO ESTRESSE**.

A escala das respostas recebeu valores de 0 a 3 conforme o seguinte significado:

- 0 - **NÃO** faz parte do estilo de vida
- 1 - **ÀS VEZES** faz parte.
- 2 - **QUASE SEMPRE** faz parte.
- 3 - **SEMPRE** faz parte do estilo de vida

Procedimentos de coleta de dados.

Antecedendo a coleta de dados, após a aprovação do projeto de acordo com o Comitê de ética em pesquisa com seres humanos, da Universidade Federal de Santa Catarina (Anexo 4), primeiramente, foram localizados os professores de Educação Física aposentados através das Coordenações Regionais da Educação (CRE's) do Vale de Itajaí, totalizando cinco secretarias (Tabela 2). E nas Secretarias Municipais da Educação, envolvendo apenas quatro cidades do Vale do Itajaí, por serem as quatro maiores secretarias da região (Tabela 3).

Nas Coordenadorias Estaduais da Educação (CRE) (Anexo 5) e Secretarias Municipais (Anexo 6), foi encaminhado uma CI (comunicação interna), ao secretário (a) responsável, a fim de autorizar o encaminhamento para os respectivos diretores (as), solicitando as escolas e colégios envolvidos, um levantamento de todos os professores de Educação Física aposentados que lecionaram nas devidas escolas. Num segundo momento, após as informações recebidas, foram contactados via telefone, os professores aposentados para maiores esclarecimentos e autorização para a aplicação dos questionários (Anexo 7). O mesmo procedimento foi aplicado nos colégios particulares e universidades do Vale do Itajaí. No Anexo 8, encontram-se os nomes das cidades pertencentes as CRE's no Vale do Itajaí, assim como o mapa das respectivas cidades envolvidas nesta pesquisa (Quadro 1, Figura 3).

Fizeram parte da amostra ainda, 19 professores indicados pelos próprios professores aposentados da rede municipal, estadual e universidade da região do Vale do Itajaí, que não foram apresentados pelo diretores e escolas antes solicitados. Recorreu-se ainda a informações complementares junto ao sistema integrado de recursos humanos da Secretaria da Educação e do Desporto de Santa Catarina, localizada em Florianópolis.

Tabela 2:
Coordenadorias Regionais da Educação – CRE do Vale do Itajaí.

CRE	4º CRE	6º CRE	13º CRE	16º CRE	25º CRE	Total
Cidade	Blumenau	Rio do Sul	Itajaí	Brusque	Ibirama	05
nº de Municípios	09	13	10	08	10	50
Escolas	64	34	48	25	21	192
Nº de prof.	20	05	12	11	01	50
Aposentados						

Tabela 3:
Secretarias Municipais da Educação

Cidade	Blumenau	Brusque	Rio do Sul	Itajaí	Total
Nº de escolas	52	39	13	78	182
Nº de professores aposentados	10	02	01	02	15

Tratamento Estatístico

Na análise estatística dos dados foi utilizado o pacote estatístico SPSS, "Statistical Package for the Social Science", versão 10.0, sendo os dados organizados e apresentados em tabelas e gráficos de frequência e percentual, envolvendo ainda, para medida de associação entre variáveis categóricas, o teste estatístico do Qui-quadrado (χ^2) em algumas questões analisadas, ressaltando e indicando as opiniões dos professores aposentados participantes, com nível de significância de 5%.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.

O propósito deste estudo foi investigar o estilo de vida do professor de Educação Física aposentado no Vale do Itajaí - S.C.

Neste sentido, os resultados foram analisados de acordo com os objetivos que norteiam este trabalho, seguindo os tópicos abaixo relacionados: Dados demográficos dos professores aposentados, a formação dos professores do Vale do Itajaí, a chegada da aposentadoria e suas conseqüências, atividade física, lazer e relacionamento familiar do professor aposentado e atual estilo de vida dos professores aposentados.

4.1 - Dados demográficos dos professores aposentados.

Neste tópico buscou-se identificar dados da atual situação sócio-demográfica dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí em termos de estado civil, convívio familiar, idade e renda salarial.

Na Tabela 4, constatou-se a predominância de professores aposentados casados (68,3%) e apenas (7,3%) solteiros. Num estudo realizado por Cunningham e Brookbank, (1998) os casais mais velhos são tão ou mais felizes do que os mais jovens e segundo os autores, isso pode acontecer em parte por eles trabalharem menos e terem menos responsabilidades parentais.

De acordo com o censo Brasileiro de 2000, houve aumento significativo entre os casais, que continuam se unindo tanto no civil, quanto no religioso, ainda representando metade do total da população brasileira (IBGE, 2002).

Em relação ao convívio familiar (moradia), observou-se que 39% residem atualmente com o cônjuge e 34,1% com os filhos e o cônjuge.

A faixa etária predominante dos professores aposentados de Educação Física encontra-se entre 51 a 55 anos, sendo 45,7% mulheres e 52% homens.

Considerando que o indivíduo ao aposentar-se encontra-se no período de maturidade, quando não, na fase da terceira idade, observou-se que a faixa de idade dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí, é muito jovem, não atingindo a média de idade estipulada pela Organização Mundial da Saúde (1996) que é de 60 anos, para ser considerado idoso, ou pelo Decreto Lei 8.842 da Política Nacional do Idoso de 1998.

Com bases nestes resultados, conclui-se a prematuridade dos aposentados nesta categoria profissional. É importante observar que, com a mudança nos padrões de trabalho, a aposentadoria não é mais vista como sinônimo de “velhice” da maneira taxativa como era antigamente.

Com referência a faixa salarial dos professores aposentados, os dados mostraram que para 67% dos professores aposentados a faixa salarial oscila de R\$ 500,00 a R\$ 1.500,00 reais.

Numa análise por sexo, percebeu-se que os homens recebem maiores salários, variando de R\$ 2.500,00 até mais de R\$ 3.000,00 com um percentual de 44%, enquanto que para 79% das mulheres os valores variam de R\$ 500,00 a R\$ 1.500,00 reais.

Registrou-se ainda, uma professora que recebia R\$ 360,00 reais, constatando-se que os professores com valores salariais mais altos lecionaram em universidades ou continuam trabalhando atualmente em outras áreas.

Tabela 4
Características sociodemográficas

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	%	n	%	n	%	n
<u>Estado Civil</u>						
Casado	88	22	59,6	34	68,3	56
Viúvo	4	1	12,3	7	9,8	8
Solteiro	0	0	10,5	6	7,3	6
Outros	8	2	17,5	10	14,6	12
<u>Moradia – Convívio familiar</u>						
Sozinho	8	2	5,3	3	6,1	5
Com filhos	0	0	19,3	11	13,4	11
Com cônjuge	68	17	26,3	15	39	32
Com cônjuge e com os filhos	24	6	38,6	22	34,1	28
Outros	0	0	10,5	6	7,3	6
<u>Faixa Etária</u>						
46 a 50 anos	8	2	35,2	20	26,8	22
51 a 55 anos	52	13	45,7	26	47,5	39
56 a 60 anos	12	3	7,2	4	8,5	7
61 a 65 anos	16	4	7,1	4	9,7	8
66 a 70 anos	0	0	1,8	1	1,2	1
71 a 75 anos	4	1	1,8	1	2,4	2
81 a 85 anos	8	2	1,8	1	3,6	3
<u>Renda (R\$)</u>						
500,00 a 800,00	16	4	22,8	13	20,7	17
801,00 a 1.000,00	8	2	28,1	16	22	18
1.001,00 a 1.500,00	12	3	28,1	16	23,2	19
1.501,00 a 2.000,00	16	4	7	4	9,8	8
2.001,00 a 2.500,00	20	5	5,3	3	9,8	8
2.501,00 a 3.000,00	4	1	1,8	1	2,4	2
Mais de 3.000,00	20	5	1,8	1	7,3	6
Não respondeu	4	1	5,3	3	4,9	4

4.2 - A formação dos professores aposentados do Vale do Itajaí.

Na sequência do estudo, procurou-se analisar questões envolvendo a formação acadêmica (Figura 4) dos professores de Educação Física aposentados. Verificou-se que a instituição onde a maioria dos professores aposentados concluíram o curso superior de Educação Física foi a FURJ, atual UNIVILLE, instituição localizada na região norte do estado, na cidade de Joinville com um percentual de 40% dos homens e 33,33% para as mulheres.

Os cursos de graduação em Educação Física no Estado de Santa Catarina, foram implantados na sua maioria na década de 70, sendo que a primeira a surgir no estado foi a Escola Superior de Educação Física/ESEF da Fundação Universidade de Joinville/FURJ, no primeiro semestre de 1970.

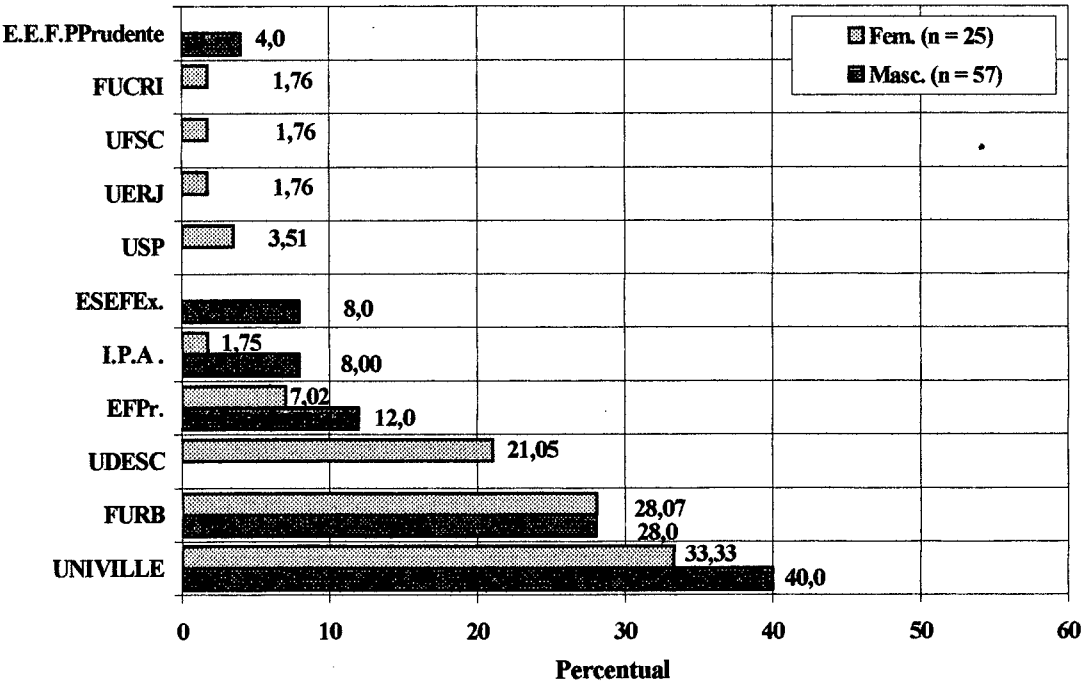


Figura 4 – Instituição de formação Acadêmica.

Relacionando os anos em que os professores iniciaram o curso, como mostra a Figura 5, com o ano da fundação das universidades, acredita-se que esse foi um dos motivos pela escolha da instituição daqueles que buscaram cursar a graduação no próprio Estado de Santa Catarina. Constatou-se também que 21,05% das mulheres freqüentaram o curso de um ano em Florianópolis, oferecido pela Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, conhecido como curso normal de Educação Física.

Com base nas Figuras 5 e 6 analisando-se os anos relacionados ao início e conclusão do curso de Educação Física, observou-se que foi na década de 40 que alguns dos professores envolvidos na pesquisa iniciaram o seu curso, havendo uma freqüência maior de conclusões na década de 70.

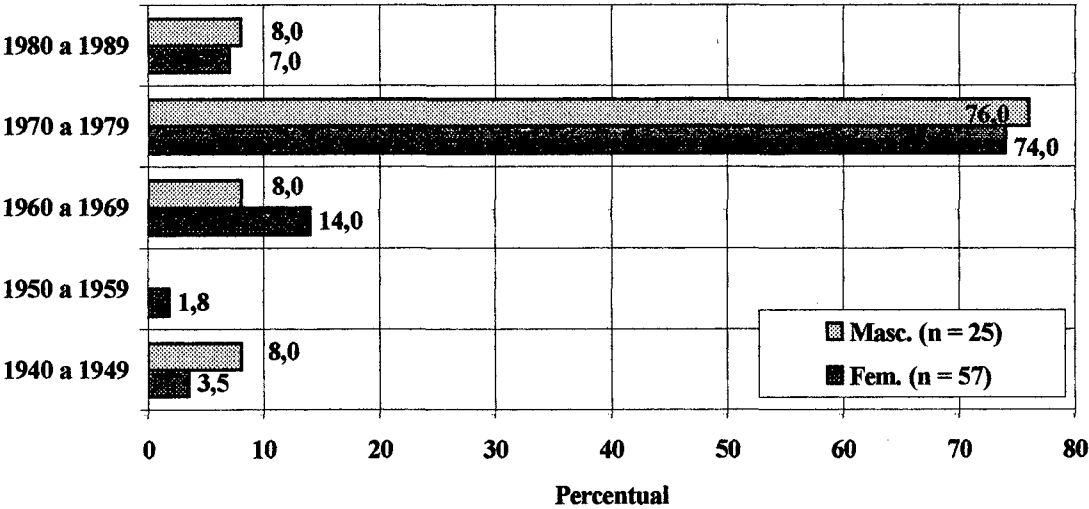


Figura 5 – Ano que os professores iniciaram o curso de Educação Física.

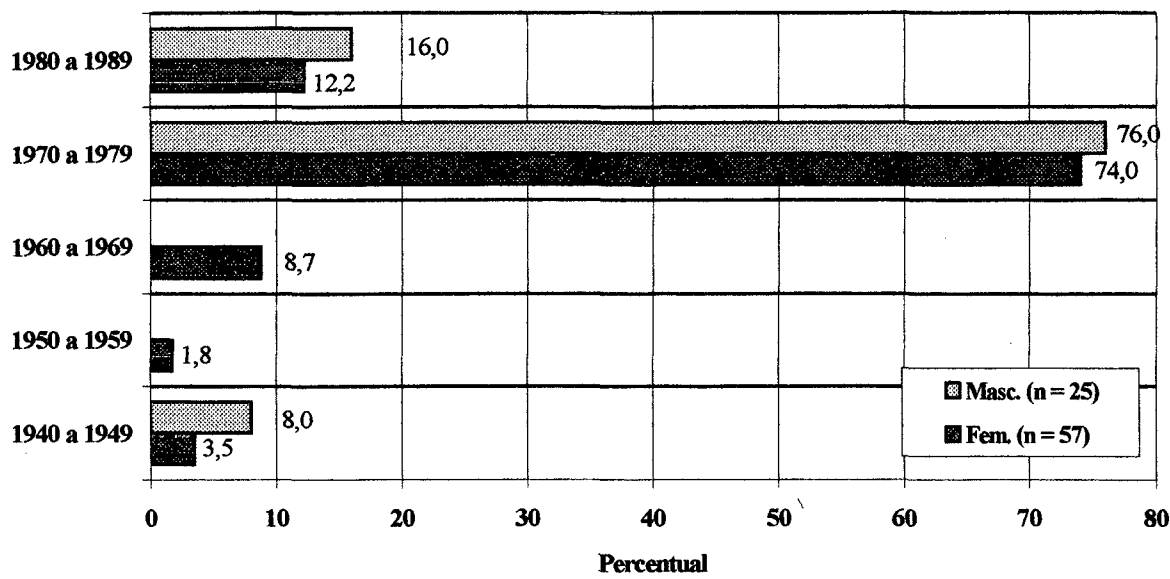


Figura 6 – Ano de conclusão do curso de Educação Física.

De forma genérica, 79% dos professores aposentados no Vale do Itajaí, não possuem outro curso universitário. Porém, cursos como Direito, Estudos Sociais, Letras, Psicologia, Matemática, História e Economia foram citados pelos professores aposentados que possuem dois cursos superiores, correspondendo apenas a 20% dos homens e 14,03% das mulheres.

Quanto à cursos de Pós-graduação constatou-se que 52,9% dos homens e 64,5% das mulheres buscaram atualização através de especialização, curso técnico, mestrado ou doutorado, sendo que 43,8% dos homens e 32,0 % das mulheres não se atualizaram após a titulação em Educação Física. Observando-se a Tabela 5, pode-se constatar que sete professores fizeram apenas Cursos Técnicos, 29 buscaram as Especialização, sendo que 10 fizeram os Cursos de Especialização e Técnicos e apenas dois professores concluíram um mestrado. Para Betti e Mizukami (1997, p.114) “ a formação continuada é de suma importância na carreira profissional do professor. Progredir profissionalmente é uma obrigação a que o professor não pode fugir, sob o risco de ficar obsoleto.”

Com relação a atualização profissional, Steinhilber (1996) defende que o profissional deverá ser sempre um educador, estando apto para atuar de acordo com a sua formação, devendo ser ela constante.

Tabela 5
Cursos de Pós Graduação realizados pelos professores do Vale do Itajaí-SC

Aperfeiçoamento	Feminino (n)		Masculino (n)	
	f	%	f	%
Curso Técnico	04	12,9	03	17,6
Especialização	20	64,5	09	52,9
Especialização e Técnico	06	19,3	04	23,5
Mestrado	01	3,22	01	5,8
TOTAL	*31	100	*17	100

* dados correspondente ao número de pessoas com respostas positivas da figura 17.

Motivo da escolha dos professores aposentados pelo curso de Educação Física.

Com relação aos motivos pelos quais os professores procuraram o curso de Educação Física, verificou-se que o “Gostar de esportes” influenciou a grande maioria dos professores (50%) na escolha do curso, transformando-se em realização pessoal através da escolha do curso superior, definindo em algumas situações a carreira profissional dos mesmos (Figura 7).

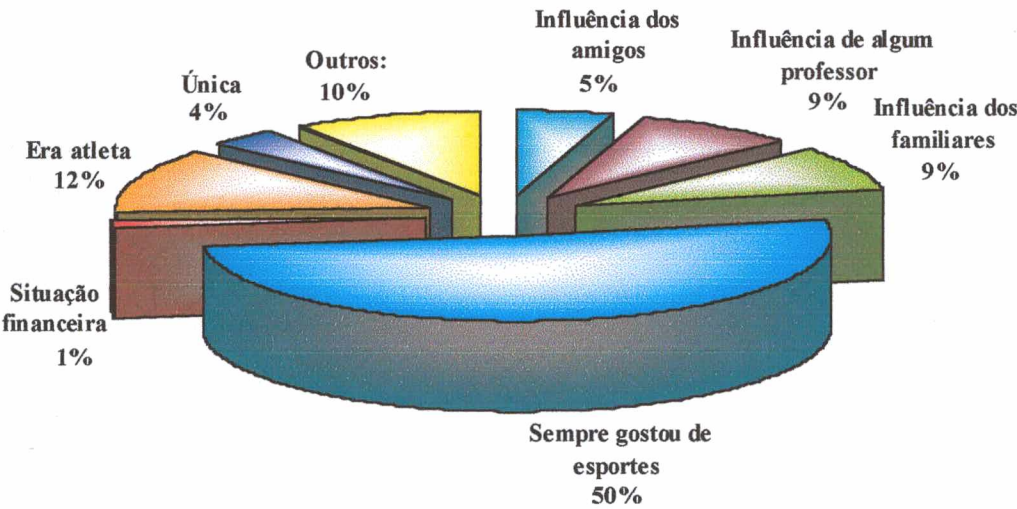


Figura 7 – Motivo pela escolha do curso de Educação Física.

Mattos (1994) apud Hopf (1997), em um estudo sobre um grupo de professores de Educação Física da Rede Municipal de Ensino da cidade de Pelotas – R.S, identificou os motivos pela opção da profissão. A escolha esteve relacionada a: gostar de esportes, gostar das aulas de Educação Física quando eram alunos de primeiro e segundo graus e o fato de estarem ligados sempre a esportes.

No estudo realizado por Melo et al. (1995) onde questionava os alunos, por quais motivos procuraram o curso de Educação Física encontraram-se as seguintes respostas: "Gostar de Atividades Físicas" com 35,65%, "Gostar de Educação Física" com 34,17% e "Vocação" com 16,61%.

Fazendo um comparativo entre os dois estudos e a opinião dos professores aposentados percebeu-se que o "gostar" é uma das características que mais influenciam na escolha pelo curso. De acordo com Cratty (1984) apud Melo et al. (1995), os motivos para desempenhar uma determinada atividade são formados muitas vezes, pela combinação de acontecimentos passados e próximos, ambos atuando sobre a consciência da pessoa.

Pelas influências pessoais e ambientais, o homem possui um conjunto de alternativas e oportunidades para fazer a escolha da ocupação ou profissão que gostaria de desempenhar, contudo, para muitas pessoas as escolhas são restritas e limitadas, dificultando as suas opções (Hopf,1997).

Neste aspecto, a influência dos amigos, de algum professor ou de familiares, sensibilizaram as mulheres, mais do que os homens na escolha do curso de Educação Física. Alguns professores tiveram a experiência de serem atletas durante a juventude, ou terem afinidade com a prática de esportes, determinando assim, a procura pelo curso de Educação Física, despertando o desejo de tornarem-se treinadores.

Para alguns professores aposentados, de ambos os sexos, a faculdade de Educação Física foi uma forma de continuar a carreira de atleta, dando assim continuidade não só aquilo que gostavam de fazer, como também, seguir a docência, ensinando os seus futuros alunos ou atletas.

Outros professores buscaram o curso, motivados muitas vezes pela família ou amigos. Outros ainda, pelos próprios professores de Educação Física, com os quais tiveram contato durante a vida escolar, servindo de modelo e fonte de motivação para seguir a mesma carreira.

Almeida (1986) citado por Hopf (1997) entende que as pessoas que escolhem o magistério como projeto de vida devem ser exatamente aquelas que guardam as recordações mais fortes da sua época de alunos, pesando bastante as primeiras impressões escolares na escolha da profissão.

Características necessárias para um professor de Educação Física na opinião dos professores aposentados.

Sabe-se que o mercado de trabalho atualmente está exigindo cada vez mais do seu profissional. Novos cursos de especialização são oferecidos a cada semestre, cursos de aperfeiçoamento a todo instante, congressos, convenções e oficinas, enfim, uma gama de cursos viabilizando uma atualização profissional constante. Para tanto, são necessárias características pessoais que diferenciam os indivíduos destacando-os na sua carreira profissional, características estas, tanto de ordem física, intelectual, social como afetiva.

Objetivou-se saber na visão dos professores aposentados, quais as características necessárias para o professor de Educação Física dedicar-se realmente à profissão. Para autores, como Martins (1978) e Chiappin (1977) citados por Hopf (1997), um dos determinantes da escolha profissional é a avaliação correta ou incorreta que a pessoa faz de seus próprios interesses e capacidades, de suas possibilidades e limitações, sendo um processo que está relacionado em muito maior extensão e profundidade do que geralmente se pensa com as características pessoais e com o estilo de vida de cada um de nós.

Nas características verificadas, “amor à profissão” e “gostar do que faz” representou 26,3% para as mulheres e 22% para os homens, seguido de “domínio e liderança”, com 10,5% para as mulheres e 4,0% para os homens. (Tabela 6).

Para alguns professores, a característica “Vocação” está relacionada a talento, a atitudes pessoais, a dedicação exclusiva a área docente, enfim, segundos os professores aposentados, vestir a camisa pelos alunos e pela instituição onde leciona. A característica “Atualização profissional” foi salientada pelos professores aposentados, sendo cinco vezes pelas mulheres e três vezes pelos homens.

Hopf (1997, p.28) recorda que os “motivos de escolha vocacional do profissional de Educação Física, pode-se dizer que estão relacionadas diretamente a fatos de sua história de vida ligada à Educação Física ou aos conteúdos aos quais dela fazem parte, como é o caso dos esportes”.

Tabela 6

Características necessárias ao Professor de Educação Física, segundo os professores aposentados de Educação Física no Vale do Itajaí- SC.

Características profissionais	Feminino		Masculino	
	f	%	f	%
Amor a profissão e gostar daquilo que faz.	30	26,3	11	22
Criatividade	15	13,1	02	04
Idealismo, humildade, pontualidade, tolerância, disposição, autenticidade, dedicação	14	12,2	06	12
Domínio/liderança	12	10,5	04	08
Responsabilidade	05	4,3	05	10
Ser ativo e dinâmico	05	4,3	05	10
Ter disciplina	05	4,3	03	06
Ter boa apresentação física	05	4,3	04	08
Atualização profissional	05	4,3	03	06
Ser carismático, bom relacionamento com os alunos	04	4,3	03	06
Missão e vocação	03	2,6	03	06
Ser expansivo/extrovertido	03	2,6	-	
Ter persistência/perseverança	03	2,6	-	
Não respondeu	05	4,3	01	02
TOTAL GERAL	114	100	50	100

Obs: cada professor respondeu duas características

nº geral = 114 respostas femininas - 50 respostas masculinas – TOTAL RESPOSTAS: 164

Escolha de outra profissão, se não fosse professor de Educação Física.

No ambiente profissional e no dia-a-dia, observam-se pessoas que sentem necessidade de decidirem por essa ou aquela profissão. Para Hopf (1997), a importância da auto-realização no trabalho é esperada por todos, embora a escolha profissional seja responsabilidade de cada um, as consequências da decisão tem inúmeras implicações sociais.

A profissão é uma parte integrante na vida da pessoas; aquele que não tem oportunidade de demonstrar suas habilidades profissionais, não terá vivido a sensação de contribuir com a sociedade, de sentir o seu suor derramado ou de ver sua semente plantada, beneficiando a muitos outros, principalmente os mais novos que seguirão o caminho trilhado antes, sendo o trabalho vital na vida do ser humano.

Seis professores afirmaram que seriam professores de Educação Física de qualquer jeito, pois consideram a profissão acima de tudo, uma verdadeira vocação.

Melo et al., (1995, p.29) descreve a importância de estarmos conscientes de que:

Os candidatos a professor de Educação Física começam a aprender o que é Educação Física e o que significa ser professor nesta disciplina através das experiências que viveram enquanto alunos dos ensinos básicos e secundários, através das exposições a idéias pedagógicas, modelos de ensino, e padrões de comportamento que moldaram a nossa maneira de pensar as finalidades da Educação Física, e as práticas em Educação Física.

Outras profissões foram citadas, como segunda opção para uma nova carreira profissional. Em alguns casos a opção por uma segunda profissão ocorreu decorrente do fator financeiro, que segundo Melo et al., (1995, p.30) "a desmotivação pelo magistério, tem sido uma consequência dos baixos salários e do reconhecimento do profissional desta área." Porém, alguns professores aposentados começaram a exercer a segunda profissão somente após a aposentadoria. Profissões tais como: Psicologia, Medicina, Veterinária, Turismo, Assistência Social, Engenharia, Secretariado, Farmácia, Fisioterapia, Advocacia, Carreira Militar, Agronomia, Jornalismo e Docência em geral foram citadas pelos mesmos.

4.3 – A chegada da aposentadoria e suas consequências.

Neste tópico, tratou-se de analisar as consequências da aposentadoria, sejam de âmbito negativo ou positivo, envolvendo o indivíduo que aos olhos da sociedade deixa de produzir ao aposentar-se.

O trabalho para o indivíduo ainda atuante na sociedade, estabelece uma relação de “status profissional, amizades influentes, poder de decisão (em alguns casos), autonomia financeira e auto confiança, transmitindo-lhe assim não somente uma sensação de cidadão colaborador, como também a sensação do dever cumprido. O simples porém digno ato de trabalhar, exerce no indivíduo o poder da auto estima não somente perante a sociedade, mas também perante a sua família, garantindo-lhe em muitas situações o respeito e liderança sobre a mesma.

Com relação ao ano da aposentadoria, verificou-se na Figura 8, que 72,0% dos homens e 80,6% das mulheres efetivaram a sua aposentadoria nos anos de 1991 a 2000, assim como na Figura 9 as respectivas idades ao se aposentarem, oscilou entre 41 e 55 anos, num percentual de 93,0% para categoria feminina e 92,0% para categoria masculina. Para os homens a concentração maior ocorreu de 46 a 55 anos e para as mulheres de 41 a 50 anos.

Acredita-se que essa situação é possível devido a profissão do magistério. Conforme relato dos professores, muitos começaram a lecionar aos 17 anos de idade. De acordo com o sistema previdenciário, os homens se aposentam cinco anos mais tarde do que as mulheres, situação esta comprovada através dos resultados obtidos.

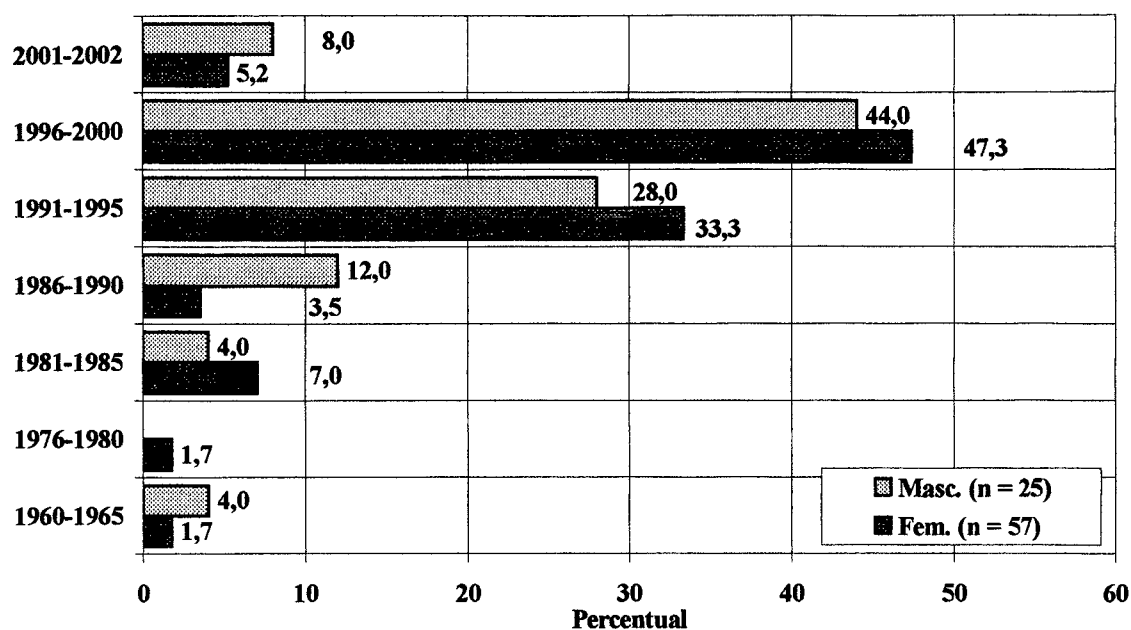


Figura 8 – Ano da aposentadoria dos professores de Educação Física.

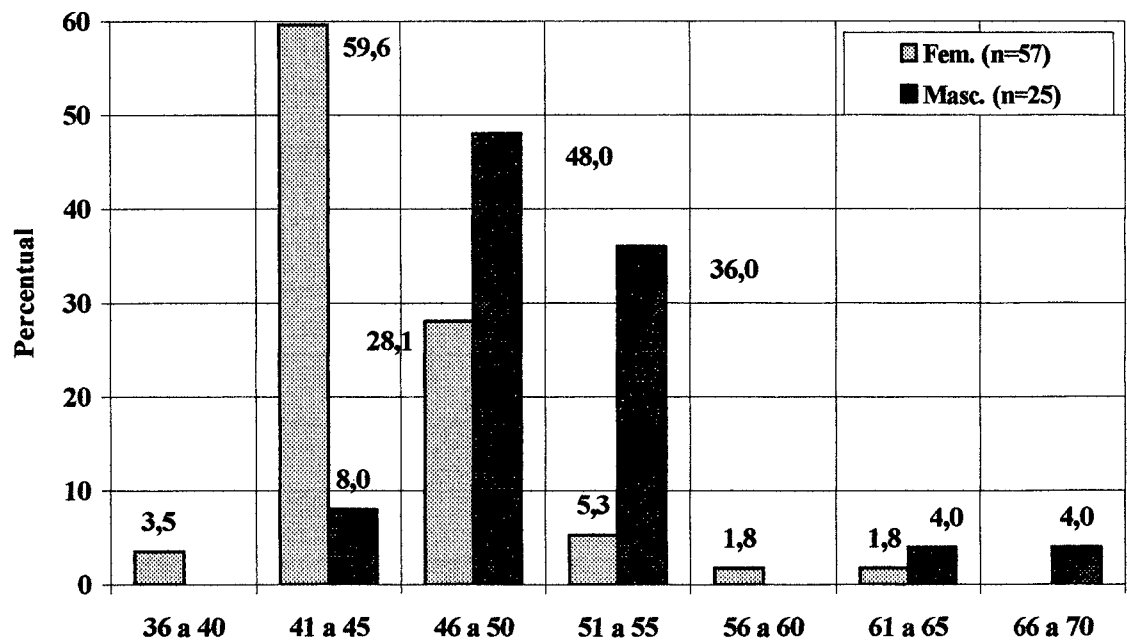


Figura 9 – Idade dos professores de Educação Física ao se aposentarem.

Conforme o relato de alguns professores, a idéia da aposentadoria representa sinal de inutilidade, excluindo-o da sociedade produtiva, sem levar em conta a dedicação e a experiência. O sujeito é bom até determinado dia e que, na manhã seguinte acorda fracassado, obsoleto, fora de cogitação, perdendo de repente a sua identidade profissional, conhecendo um lado até então inimaginável para si mesmo. O desligamento do indivíduo prestes a se aposentar, torna-se um conjunto de fatores, envolvendo o sucesso ou insucesso profissional, a estrutura familiar, o relacionamento social, as condições de saúde e até mesmo a preparação psicológica.

Com relação a decisão do encerramento da atuação docente, na Figura 10, verificou-se que 87,7% das mulheres e 72,0% dos homens aposentaram-se por vontade própria, aliado ao tempo de serviço, sendo que, na opinião de 20% dos homens e de 10,5% das mulheres, a aposentadoria não transcorreu por vontade própria, sendo imposta em alguns casos pelo sistema previdenciário ou ainda, por motivos de saúde.

Há indivíduos que vivem esperando o dia da aposentadoria para então, ter o tão sonhado descanso. Mas outros, já aposentados, pensam diferente. Muita gente descobre na aposentadoria que é justamente do trabalho que vem a disposição e a vontade para continuar a viver, sem parar no tempo. Não foram encontradas associações estatisticamente significativas analisando o motivo da aposentadoria com relação ao sexo do professor aposentado utilizando-se o teste do qui-quadrado.

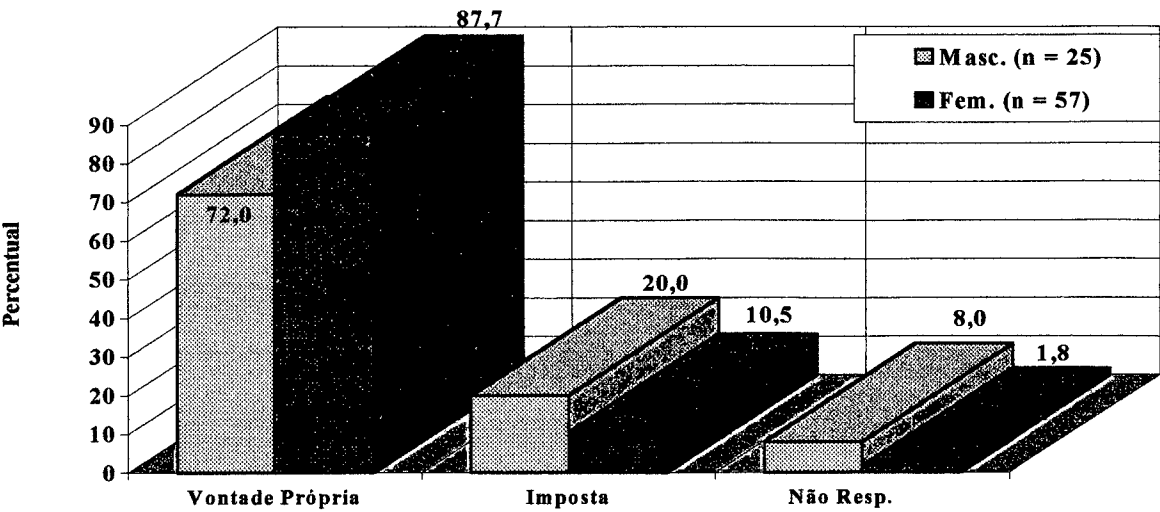


Figura 10 - Motivo da Aposentadoria dos professores de Educação Física.

O período que antecede a aposentadoria é fundamental, para encarar esse novo processo que o indivíduo terá que enfrentar na vida. Algumas empresas e instituições, organizam Programas de Pré-aposentadoria, oferecendo assim informações necessárias para a nova etapa a ser percorrida.

Infelizmente, no Vale do Itajaí, identificou-se que 100% dos professores de Educação Física não participaram de nenhum programa desta espécie, tanto a Secretaria Estadual da Educação de Santa Catarina, as Secretarias Municipais e Universidades das cidades envolvidas, não oferecem este acompanhamento para os funcionários no término da sua carreira docente.

Para Barbulho (2002) "o que se constata é que a grande maioria dos aposentados não estão preparados para essa nova fase de suas vidas, o que se justifica a implantação desse programa de pré – aposentadoria." O programa de pré - aposentadoria objetiva a percepção do futuro aposentado a enfrentar períodos novos, com prazer e realizações, não apenas num momento inicial ou nos primeiros tempos.

Segundo Silva, (2000, p. 102):

"o programa de pré-aposentadoria prepara o indivíduo para enfrentar esta mudança estrutural como algo natural da evolução do ser, treiná-lo para adaptar-se a um novo tempo, a um novo ritmo; estimular o futuro aposentado para perspectiva de que a aposentadoria é um futuro viável e que exige um projeto de vida."

Por outro lado, fazer bom aproveitamento dessas oportunidades, só depende dos professores, dos indivíduos aceitarem o envelhecimento. Para Muniz (2002) a Pré - Aposentadoria é comparada com a escolha da profissão na adolescência.

Na visão de alguns professores, a grande vantagem da aposentadoria é ter autonomia para programar o seu tempo livre e suas atividades, buscando explorar novas possibilidades ou resgatar as antigas.

O fim do trabalho profissional de vinte, vinte e cinco e até mesmo trinta anos, leva o aposentado a passar um momento delicado e de grande transformação, assemelhando-se a metamorfose de uma borboleta, deixando o seu velho casulo, ou melhor, trocando o seu velho casulo por uma vida colorida,

livre e cheia de novas circunstâncias, favorecendo novas conquistas, amizades, descobertas e até novos amores.

Guidi (1996, p.148) define que “estar aposentado não é sinal de velhice, é um sinônimo de mudança temporal e espacial. Tem-se ainda muito tempo para fazer futuras travessias até a idade de cem anos ou mais, conforme as previsões atuais.”

Outra questão analisada foi a de saber se os professores após a sua aposentadoria continuaram ou não lecionando. Pode-se constatar que 44,0% dos homens e 61,4% das mulheres continuaram lecionando e 56,0% dos homens e 38,6% das mulheres encerraram realmente a sua carreira docente após a aposentadoria. Analisando a associação entre o sexo e a variável continuar lecionando após sua aposentadoria, concluiu-se que o percentual de professores que continuam lecionando é significativamente diferente.

Para muitos, a aposentadoria representa um novo começo para uma nova carreira profissional. Uma nova oportunidade para realizar novos sonhos, ou, sonhos colocados temporariamente nas gavetas do tempo.

A partir do momento em que não se tem medo do futuro, de novos desafios, pode-se dedicar mais tempo aos pensamentos e, conseqüentemente, encontrar meios mais criativos de viver, satisfazendo os desejos esquecidos. Desejos esses até mesmo de continuar no mercado de trabalho ou aderir a novas profissões. Na tabela 7 pode-se verificar o local de atuação profissional dos professores Pós-Aposentadoria.

Tabela 7
Local de trabalho após a aposentadoria como docente.

Local	Fem	n = (38)	Masc	n = (13)
	f	%	f	%
Colégio Municipal	12	31,5	03	23,0
Colégio Estadual	14	36,8	02	15,3
Colégio Particular	04	10,5	01	7,6
Universidade	01	2,6	04	30,7
Clubes e academias	03	7,8	-	-
Outros	04	10,5	03	23,0

Procurar novos sentidos e oportunidades significa muito mais do que uma atividade para preencher o tempo, significa descobrir novos talentos, novos desejos, novos sonhos. Nesta etapa da vida, surgem oportunidades para o aposentado procurar até mesmo uma 2ª profissão, ou curtir a vida e viver momentos e situações antes impedidas de serem vivenciadas.

Segundo o IBGE (2002), os aposentados economicamente ativos, representam 21% da população com mais de 60 anos, números esses, que estão aumentando no país. Há dez anos eram 2,1 milhões e hoje são 3 milhões, havendo um crescimento de quase 50%, dos trabalhadores com mais de 60 anos.

A aposentadoria para Lopes (1999) pode ser encarada como uma fase da evolução do indivíduo, uma situação nova de crescimento onde novos valores e novo dinamismo podem formar o sentido de maior plenitude e realização da pessoa.

Hermógenes (1996) lembra que a pessoa está apenas se aposentando, e não morta, pois que andou acumulando sabedoria e experiência, vigor e equilíbrio, devendo servir não só a ele próprio, mas também a comunidade.

Para Silva, (2000) todas as representações da aposentadoria tornam-se ainda mais intensas quando se tem expectativa de uma longa sobrevivência como aposentado.

Expectativas essas encaradas como novos desafios, novos caminhos e novas profissões para alguns professores aposentados.

No Brasil, 37% das pessoas acima de 60 anos ajudam financeiramente os filhos e os netos, sendo que o poder aquisitivo dos brasileiros acima de 50 anos vai crescer 2,5% ao ano na próxima década, segundo o IBGE (2002).

Com relação a questão que indagava sobre a atual situação profissional dos professores aposentados, constatou-se que 62,1% dos docentes encontram-se trabalhando atualmente em várias profissões, enquanto 38% estão apenas desfrutando da aposentadoria. Para Hamilton (2002, p.130) “ os aposentados precisam encontrar alguma coisa em si mesmos que os torne únicos ou dignos de uma estima anteriormente conferida a eles por uma profissão.”

Verificou-se ainda, quais as novas profissões e trabalhos assumidos pelos professores pós aposentadoria. Trabalhos em escritórios, agricultura, psicologia, tecelagens, personal trainig, consultoria, artesanatos, restaurantes e empresa de concursos e cursos são algumas das atividades.

Nesta fase da vida, surgem ainda, oportunidades para realizar tarefas envolvendo artes aplicadas, expressão corporal, universidades da terceira idade com atualizações constantes e até mesmo, oportunidades para uma segunda profissão.

Se a aposentadoria tem a sua conotação negativa, tais como: afastamento das coisas que gostava de fazer, isolamento social, sensação de inutilidade e até mesmo cabelos brancos, dubiamente, a aposentadoria possui o seu lado positivo certamente, dependendo quase que exclusivamente do indivíduo aposentado, em buscar vertentes para descobrir e vivenciar novas situações antes nunca experimentadas. Procurar novos sentidos e oportunidades significa muito mais do que uma atividade para preencher o tempo, um novo lazer ou trabalho pode ser totalmente desinteressante se o aposentado não tiver consciência dos seus próprios valores.

A Tabela 8, apresenta as atividades gerais que os professores aposentados buscaram após a aposentadoria.

Tabela 8
Atividades praticadas após aposentadoria dos professores de Ed. Física.

Atividades praticadas após aposentadoria	Feminino		Masculino	
	f	%	f	%
Praticar atividades esportivas (hidroginástica, caminhadas, natação, ginástica, musculação, dança, etc...)	11	19,2	06	24
Viajar e visitar os amigos e familiares	08	14,0	03	12
Projetos sociais em geral (aulas de catequese, atendimento espirituais, atendimento a doentes, visitas aos idosos, lecionar para pessoas carentes, escolinha de futebol, etc...)	08	14,0	01	04
Dedicação maior a família, a coisas particulares e a própria aparência	07	12,2	02	08
Jogar cartas e jogos em geral	04	7,0	-	-
Trabalhos artesanais (crochê, tricô, pintura em tela, bordado, artesanato em geral)	04	7,0	01	04
Cafés e reuniões semanais com as amigas	04	7,0	-	-
Leitura diversificada	03	5,2	02	08
Atividades Caseiras gerais (cozinhar)	02	3,5	01	04
Qualquer atividade prazerosa	02	3,5	01	04
Pescaria	-	-	01	04
Assistir televisão	-	-	02	08
Jardinagem, pequenas plantações agrícolas	01	1,7	03	12
Nada mudou	03	5,2	02	08
T O T A L	57	100	25	100

Na sociedade brasileira, a aposentadoria pode ser vivenciada tanto como um prêmio ou um castigo, dependendo da história de vida de cada pessoa. Nas Tabelas 9 e 10, foram avaliadas questões envolvendo aspectos negativos (o que piorou) e positivos (o que melhorou) após a aposentadoria, segundo os professores aposentados.

Tabela 9
Pontos negativos da aposentadoria para os professores de Ed. Física.

Pontos Negativos	Feminino		Masculino	
	f	%	f	%
Falta de contato social com colegas de trabalho	31	54,3	08	32,0
Acúmulo de serviços domésticos	07	12,2	-	-
Falta de contato com os alunos e com os jovens	06	10,5	05	20,0
Falta de novas amizades e salários baixos	05	8,7	02	8,0
Aposentadoria do professor muito cedo	02	3,5	-	-
Capacidade física (deficiência física, deficiência visual)	02	3,5	01	4,0
Os filhos ficaram mais dependentes	02	3,5	-	-
Estou trabalhando o dobro agora	01	1,7	02	8,0
Falta de estudar	01	1,7	02	8,0
Relacionamento familiar antes não acostumado	-	-	02	8,0
Não posso praticar o esporte que gostava, o corpo não ajuda	-	-	02	8,0
Não aceito a aposentadoria até hoje, me tiraram o que mais gosto de fazer	-	-	01	4,0
TOTAL	57	100	25	100

Inicialmente a sensação após a aposentadoria parece ser a liberdade, direito de fazer o que quiser, aproveitando todo tempo do mundo, ousando para os sonhos até então embutidos e guardados no velho baú. Segundo Olievenstein (2001, p.106) “certas pessoas não estão preparadas para aproveitá-la. Essas pessoas caem numa depressão crônica, temível, bem conhecida dos velhos casais que não têm mais nada a dizer.”

Tabela 10

Pontos positivos da aposentadoria para os professores de Ed. Física.

Pontos Positivos	Feminino		Masculino	
	f	%	f	%
Não ter horários a cumprir, liberdade sem pressa, sem correrias	31	54,3	08	32
Menos cansaço físico e mental	07	12,2	02	08
Melhor relacionamento familiar	05	8,7	02	08
Tranquilidade para fazer várias atividades	04	7,0	02	08
Mais tempo para viajar e passear	03	5,2	05	20
Parte financeira	03	5,2	-	-
Saúde, lazer e qualidade de vida	03	5,2	03	25
Crescer profissionalmente, continuar estudado	01	1,75	-	-
Poder trabalhar em outro local com novas coisas	-	-	01	04
Mais tempo para treinar e exercitar –se.	-	-	02	08
TOTAL	57	100	25	100

As transformações ocorridas após aposentadoria exigem adaptações em níveis comportamentais, sociais e biológicos criando assim uma tríade bio-psico-social neste indivíduo. No entanto a velhice não determina o desinteresse pela vida. Silva (2000), descreve que nem a apatia que freqüentemente acaba se instalando após alguns anos de improdutividade, não impede a ânsia da participação permanente, sempre que o processo de isolamento social não atinge, de maneira irreversível, a pessoa que envelheceu.

Para Melo, et al (1995, p.01):

“ a maioria das pessoas possuem várias motivos para fazer atividade, como por exemplo a prática de esportes ou de outra atividade física, sendo que muitas delas para obterem reconhecimento, aprovação e prestígio, outras pra fugir do tédio, das ansiedades, das rotinas de trabalhos e dos deveres cotidianos, pelo excesso de energia física ou pela auto-expressão agradável.”

É fundamental envelhecer mantendo todas as funções físicas e psicológicas ativas, pois quase sempre relaciona-se velhice com doenças, problemas psicológicos, incompetência comportamental, dependência física e traços negativos de personalidade.

Atuação Profissional.

Para alguns professores, o primeiro local de atuação, foi também o único, durante toda a sua carreira docente, até a aposentadoria. Em outros casos, alguns professores lecionavam em mais de um local e instituição ao mesmo tempo, atingindo uma carga horária de 60 horas semanais. Verificou-se associações estatisticamente significativas $p > 0,05$ entre a atuação profissional em vários locais ao mesmo com o sexo dos professores aposentados concluiu-se que é significativa estatisticamente o resultado obtido, sendo ($\chi^2 = 81,1$; $p < 0,05$; 10,58).

Baseado nos resultados relativos aos níveis de ensino referentes a atuação profissional, observou-se que grande parte dos professores demonstraram ter uma experiência maior com o ensino fundamental, 38,59% para as mulheres e 28% para os homens, como demonstra a Tabela 11.

Na Tabela 12, verificou-se que a atuação no Estado com 35,36%, foi a instituição de maior atuação dos professores aposentados, sendo 42,10% para as mulheres e 20% para os homens.

Tabela 11

Atuação dos professores quanto aos níveis de ensino.

Grau	Feminino		Masculino		Geral	
	f	%	f	%	f	%
Ensino fundamental (1º grau)	22	38,5	07	28,0	29	35,3
Ensino médio (2º grau)	03	5,2	-	-	03	3,6
Ensino superior	03	5,2	02	8,0	05	6,0
Treinamentos em várias modalidades	-	-	04	16,0	04	4,8
Educação infantil e ensino fundamental	04	7,0	-	-	04	4,8
Educação infantil e ensino médio	02	3,5	-	-	02	2,4
Ensino fundamental e ensino médio	05	8,7	03	12,0	08	9,7
Ensino fundamental, médio e superior	02	3,5	01	4,0	03	3,6
Ensino infantil, fundamental e médio	06	10,5	-	-	06	7,3
Ensino fundamental, médio e treinamentos	-	-	03	12,0	03	3,6
Outros (aulas de fitness e dança em geral)	10	17,5	05	20,0	15	18,2
TOTAL	57	100	25	100	82	100

Tabela 12
Rede de ensino na atuação profissional.

Local	Feminino		Masculino		Geral	
	f	%	f	%	f	%
CE	24	42,1	05	20,0	29	35,3
CM	01	1,7	-	-	01	1,2
CM e CE	07	12,2	02	8,0	09	10,9
Universidade	03	5,2	-	-	03	3,6
CE e Universidade	03	5,2	03	12,0	06	7,3
CM, CE e CP	03	5,2	-	-	03	3,6
CE e CP	09	15,7	04	16,0	13	15,8
CE e Outros	02	3,50	-	-	02	2,43
Ce e Escolas Isoladas	02	3,50	-	-	02	2,43
CE, CP e Universidade	03	5,26	09	36,0	12	14,63
Outros (academias, clubes, associações, etc.)	-	-	02	8,0	02	2,4
TOTAL	57	100	25	100	82	100

* CE: Colégio Estadual * CM: Colégio Municipal * CP: Colégio Particular
* Outros : acad., clubes, associações, FME e CME.

Neste estudo, 12 professores e 09 professoras mencionaram que atuaram em universidades, com disciplinas como: ginástica I, II, III, IV e geral, atletismo, ginástica rítmica, natação I e natação II, jogos e recreação, prática de ensino, prática desportiva (P.D.E), voleibol, ginástica olímpica, organização desportiva, estágio supervisionado, futebol de salão e de campo, handebol, atividades físicas para academia, assim como projetos envolvendo a universidade da 3ª idade, aulas no curso de Pedagogia e Ciências Biológicas.

4.4– Atividade Física, Lazer e Relacionamento Familiar.

Entender o processo de envelhecimento é importante para determinar a etiologia associada aos processos degenerativos desta fase. Pesquisas diárias demonstram que o ser humano tem buscado diversos caminhos, anti-radicais livres, pílulas e mais pílulas, cirurgias e tratamentos, tudo na tentativa de retardar o envelhecimento ou envelhecer com mais jovialidade. Consequentemente, a população aumentou em mais de 20 anos, devido às medidas preventivas adotadas pelos órgãos governamentais e não governamentais, além da busca pessoal de cada sujeito.

Existem diferentes formas de envelhecimento, dentro de uma variação individual. A chegada tão temível da velhice, da idade madura, pode transcorrer de maneira harmoniosa, ou de maneira negativa e desastrosa.

Hábitos negativos como o tabagismo, o álcool, alimentação incorreta, o sedentarismo, contribuem para a aceleração do envelhecimento e sem qualidade de vida.

O sedentarismo não é um apanágio somente da população idosa e aposentada do Brasil, mas sim um mal que atinge toda a população em geral.

Nesta perspectiva, tratou-se de investigar as possíveis contribuições da atividade física para melhoria de vida do professor aposentado no Vale do Itajaí.

As pessoas buscam praticar alguma atividade física, envolvidas de uma certa forma, por motivações extrínsecas ou intrínsecas, conforme as suas necessidades, variando de acordo com o meio em que convivem, com o seu círculo de amigos, as necessidades pessoais ou corporais e, muitas vezes, até em busca de novos amigos, evitando o isolamento social que a aposentadoria lhes atribuiu.

Neste contexto, de acordo com a Tabela 13, questionou-se aos professores aposentados, sobre quais os dois principais motivos que o levou a praticar uma atividade física, destacando-se como resultados o “prazer pessoal” e o “hábito adquirido” na opinião dos mesmos.

Tabela 13
Motivo que levou a praticar uma Atividade Física.

Motivos	Feminino (n=48)		Masculino (n=22)	
	f	%	f	%
Prazer pessoal	37	38,5	18	40,9
Hábito	25	25,5	11	25
Orientação médica	18	18,7	04	9,0
Outros motivos	11	11,4	08	18,1
Influência dos familiares	03	3,1	02	4,5
Influência dos amigos	02	2,0	01	2,2
Média	-	-	-	-
TOTAL	96	100	44	100

Atualmente cresce a atenção e a importância que as pessoas tendem a dar à manutenção do corpo, melhorando conseqüentemente as suas capacidades funcionais, contribuindo no caso do indivíduo em fase de envelhecimento, para manter a sua independência diária, enriquecendo assim a sua qualidade de vida. Segundo Melo et al., (1995, p.01), “as fontes motivacionais, de quaisquer natureza, podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, bem como aquelas que parecem derivar de algumas características da própria tarefa (complexidade, novidade, recompensa).”

Além disso, Severo et al. (2000, p.30) descreve que o bem estar geral dos idosos depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e labor produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.

A idéia que se estabelece então neste contexto, é a de se saber o papel da atividade física na melhoria da qualidade de vida do sujeito, em particular do professor aposentado que atualmente se encontra na idade madura, ou se preparando para entrar na nova etapa da vida: a terceira idade

Verificou-se que, antes de se aposentarem, 57,9% das mulheres e 88% dos homens praticavam atividades físicas, além das aulas ministradas, como observa-se no Quadro 2, algumas justificativas desta prática.

Quadro 2
Justificativa da Atividade Física antes de se aposentar.

Feminino	Masculino
Fazia todas as atividades com os alunos	Só participava durante as aulas
Estava sempre em movimento, junto com os alunos.	Jogava basquete, agora não posso mais por motivos de saúde.
Praticava apenas hidroginástica	Era atleta de futebol
Praticava caminhadas e exercícios gerais	Participava de corridas e caminhadas
Jogava sempre voleibol, hoje em dia sou atleta sênior.	Trabalhar com Educação Física já é uma atividade intensa
Jogava bocha e continuo jogando, sou atleta	Sempre participei, sempre me exercitei, não fico sem exercício. Faz parte de mim.
Participava na prática das aulas, além disso fazia caminhadas diárias.	Participava demonstrando os exercícios para os alunos.
Já caminhava 45 minutos até a escola e volta mais 45 minutos.	Já era preparador físico, fazia junto com os meus atletas

Atualmente, os aposentados de educação física praticam atividade física, num geral de 85%, sendo 88% do sexo feminino e 84,2% do sexo masculino, mantendo uma frequência semanal predominante de 3 vezes semanais. A caminhada, a ginástica, a musculação, hidroginástica, natação, corridas de rua, jogos lúdicos, futebol e condicionamento físico em geral são as atividades mais praticadas pelos professores aposentados.

Apesar do tempo livre maior após aposentadoria, para realizar outras tarefas, muitos professores excluíram a atividade física do seu cotidiano, e

buscaram novas alternativas para o seu dia-a-dia. Okuma (1998) faz um alerta quando diz que:

...”embora seja grande o conhecimento evidenciado do papel da atividade física como um dos elementos decisivos para a aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar físico, pré-requisitos fundamentais para a qualidade de vida, isto não parece ser suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas dessa natureza”.

Lazer e Relacionamento Familiar.

Desde o início da civilização, o homem sempre esteve ligado ao lúdico como necessidade de sobrevivência, de superar-se a si próprio e de provar sua resistência, habilidade e conhecimento. As atividades lúdicas podem ser vistas como uma fonte de estímulo para a resgate do desenvolvimento social do indivíduo que se encontra aposentado.

Relacionando os resultados obtidos no questionário sócio-demográfico ao lazer do professor aposentado, verificou-se que a leitura, o visitar os amigos e viajar são algumas das atividades citadas pelos professores aposentados nos momentos de lazer, como pode-se observar na Tabela 14. Ressalta-se que dos 82 professores que participaram desta pesquisa, 61 dos professores responderam por duas ou mais alternativas de lazer.

Tabela 14**Atividade realizada nos momentos de lazer pelos professores aposentados.**

Atividades	Feminino	Masculino
	f	f
Leitura	36	14
Visitar os amigos	33	12
Viajar	31	13
Dançar	23	03
Assistir jogos	22	15
Outras atividades	20	12
Cinema	16	02
Visitar os filhos	12	06
Artes aplicadas	15	01
Praticar esportes	10	9
Participar de clubes	09	05
Isolar-se	08	02
Teatro	03	-
TOTAL	238	94

O homem nunca perde o desejo de recrear-se, e sua manifestação o acompanha em toda sua vida, devendo encontrar na brincadeira, no jogo, entre outras atividades, uma ferramenta de vida, de comunicação, de encontro com seus semelhantes e consigo mesmo. Investigou-se o envolvimento familiar nos momentos de lazer dos professores aposentados, sendo descritos algumas das razões, deste envolvimento familiar nos seus momentos de lazer. (Figura 11 e Quadro 3).

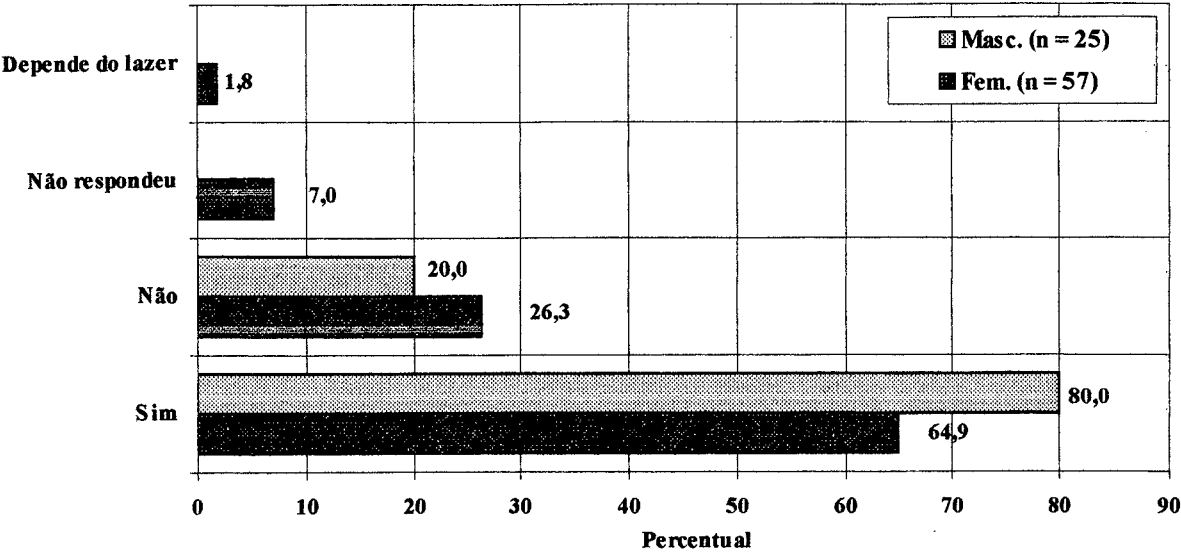


Figura 11 – Envolvimento familiar nos momentos de lazer do professor aposentado.

Quadro 3

Motivos do Envolvimento Familiar nos momentos de Lazer.

PONTOS POSITIVOS	PONTOS NEGATIVOS
<div>* "São pessoas importantes para mim"</div> <div>* "Gosto de estar com eles, temos harmonia."</div> <div>* "É um hábito, desde que eles nasceram é prazeroso."</div> <div>* "A família é a parte mais importante da minha vida, sem eles não existe prazer."</div> <div>* "Para manter a instituição familiar sempre unida".</div> <div>* "Todo ser humano deve educar-se para ter momentos de lazer."</div> <div>* "Nos conhecermos e nos divertimos mais."</div> <div>* "Por que eles também gostam."</div> <div>* "É o maior tesouro que a gente tem."</div> <div>* "Porque o lazer propicia a união familiar."</div> <div>* "Somos uma família unida"</div>	<div>* "Onde frequento é só para minha idade."</div> <div>* "Já morreram."</div> <div>* "Cada um tem o seu estilo de vida".</div> <div>* "Todos moram longe."</div> <div>* "Não possuem hábito e gosto de ficar sozinha."</div> <div>* "Os filhos possuem seus interesses individuais."</div> <div>* "Eles não me acompanham."</div> <div>* "Sempre viajo sozinha ou em grupos da minha idade."</div> <div>* "Por motivos de saúde eles não me acompanham."</div> <div>* "Eles não gostam."</div>

Quanto à questão sobre a frequência e os respectivos envolvimento dos professores aposentados com os seus amigos em geral, 44,0% dos homens e 49,1% das mulheres responderam reunir-se “às vezes” com os seus amigos (Figura 12). O prazer de estar com outras pessoas, de estar em ambientes agradáveis, conversar, trocar idéias, brincar, distrair-se, enfim, a presença do calor humano, solidifica o resgate social do aposentado, tornando-se um fator importantíssimo no envolvimento com outras pessoas e na própria sociedade.

Além disso, Severo (1999) descreve que o bem estar geral dos aposentados depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e trabalho produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.

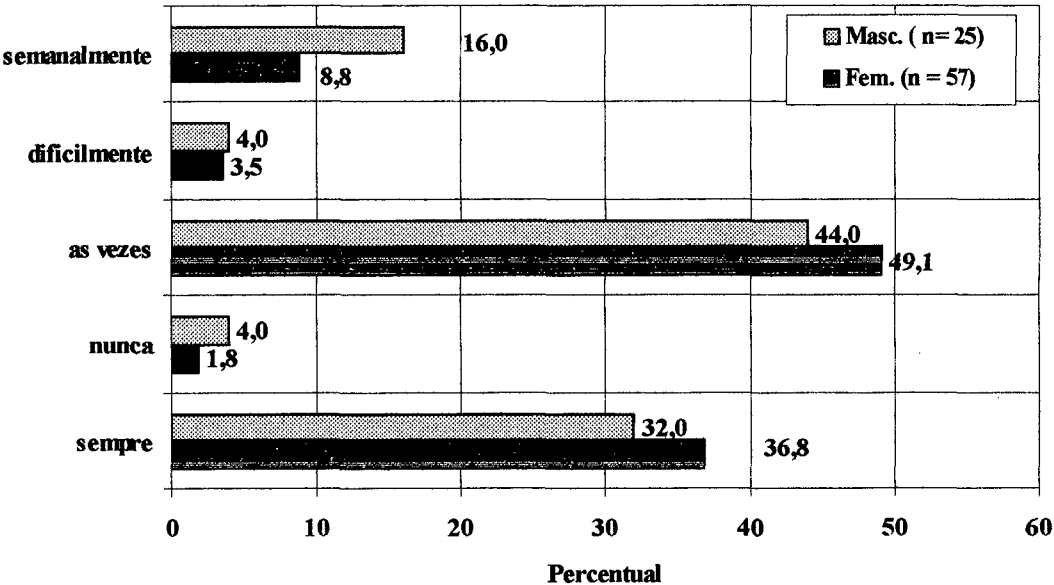


Figura 12 – Costume de reunir-se com os amigos dos professores Educação Física.

Há evidências positivas com 70% dos professores quanto à contatos mantidos com professores da sua época da atuação profissional ou ainda, da época acadêmica, enquanto apenas 24% relataram não possuir contatos com os professores de Educação Física da sua época.

Na Figura 13, verificou-se ainda, a frequência destes contatos mantidos entre os professores aposentados e os professores da sua época, sendo estes

classificados como “ocasionais” na opinião de 48% dos homens e 36,8% das mulheres.

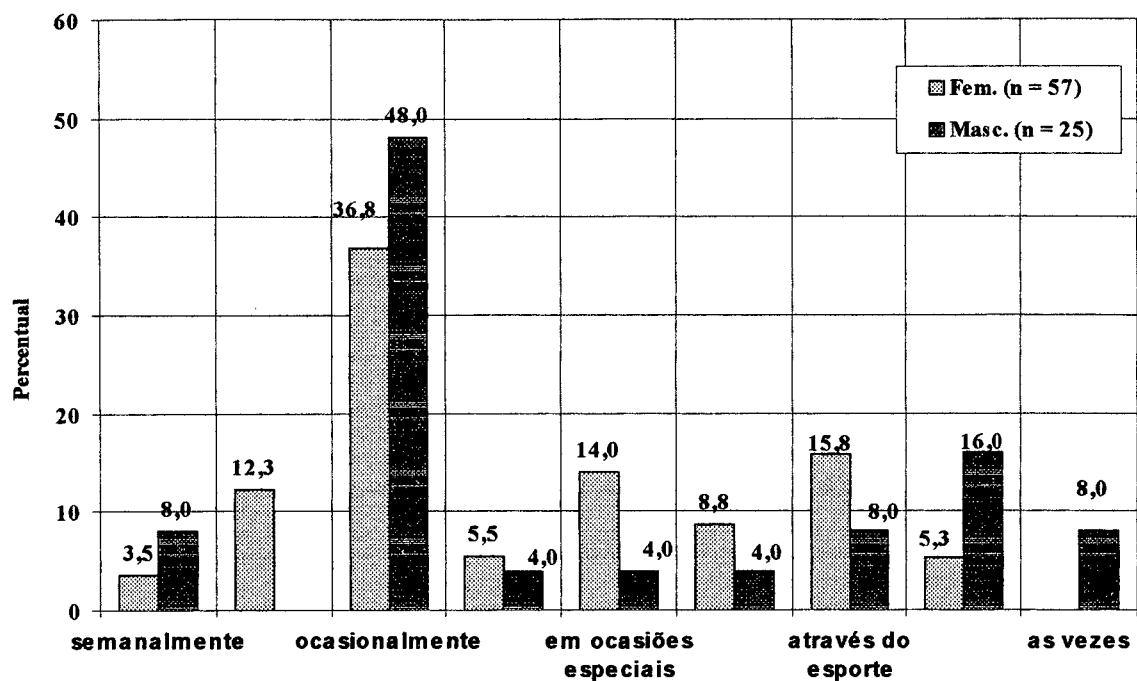


Figura 13 – Frequência dos encontros com os professores de Educação Física da sua época.

Nas Tabelas 15 e 16, procurou-se obter informações sobre as fontes de estresse antes e depois da aposentadoria na opinião dos professores aposentados de Educação Física no Vale do Itajaí. De acordo com Franks (1994) citado por Júnior (2002, p.98), o estresse (...) “é um elemento importante para que se compreenda tanto os aspectos positivos, quanto os negativos da vida. Seria muito difícil imaginar as pessoas aprendendo, desenvolvendo-se, crescendo e buscando seu grande potencial sem se deparar com situações de estresse.”

De uma forma geral, o estilo de vida envolve algumas variantes que são definidas de indivíduo para indivíduo. Cada ser humano constrói o seu estilo de vida adequando as suas necessidades, aos seus hábitos alimentares, hábitos de saúde, princípios familiares, convívio social, assim como as adversidades do dia-a-dia, encarando a vida de forma segura e respeitável.

Tabela 15
Motivos de estresse antes da aposentadoria.

Motivos de Estresses Antes da Aposentadoria	Feminino		Masculino	
	n = 42		n = 13	
	f	%	f	%
Muitos compromissos ao mesmo tempo, sobrecarga de trabalho	16	38,0	02	15,3
Responsabilidade com os alunos, preocupação em melhorar continuamente	07	16,6	01	7,6
Cansaço físico e mental	05	11,9	02	15,3
Não ter tempo para si próprio e para a família	05	11,9	02	15,3
Precisava conciliar família, serviços domésticos e as aulas.	04	9,5	-	-
Muito agitação, compromisso de horário e responsabilidade, deslocamentos, várias escolas	03	7,1	03	23,0
Desmotivação salarial, falta de união dos professores, desvalorização por parte dos órgãos governamentais	02	4,7	03	23,0

Tabela 16
Motivos de estresse depois da aposentadoria.

Motivos de Estresses Depois da Aposentadoria	Feminino		Masculino	
	n = 10		N = 06	
	f	%	f	%
Conseqüências do envelhecimento e motivos de saúde	03	30,0	01	16,6
Parar de lecionar, falta do trabalho	02	20,0	-	-
Por que levo as coisas com mais seriedade	01	10,0	-	-
Engordei muito por ficar parada	01	10,0	-	-
Ociosidade, muito tempo livre, pouco dinheiro para gastar	03	30,0	03	50,0
Conseqüências com o processo da aposentadoria	-	-	01	16,6
Continuo a lecionar em 3 lugares a o mesmo tempo	-	-	01	16,6

Totalizando 71 professores, referente há 83,5% dos aposentados, se pronunciaram quanto ao sentirem-se estressados, do qual, 11 destes professores (13,4%) descreveram nunca sentirem em tal situação.

Finalizando, cada vez mais se ouve falar em estresse, suas causas e conseqüências, e como ela afeta a vida das pessoas. Diferente do que se pode imaginar, o estresse não é um aspecto que atinge pessoas de um determinado nível social, econômico e até mesmo escolar somente, mas sim, atinge a todos, sem distinção de idade. Segundo Nahas, (2001, p.179) o “estresse é, portanto, um aspecto natural da própria vida.”

4.5 – Estilo de vida atual dos professores aposentados.

Perfil do estilo de vida individual

O estilo de vida representará o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, valores e oportunidades das pessoas, podendo mudar ao longo dos anos se elas conscientemente enxergarem algum valor nos comportamentos que devam incluir ou excluir, assim como considerarem-se capazes de mudá-los. (Sallis & Owen, apud Nahas, 2001).

Para uma grande parte das pessoas, o estilo de vida representa o elemento mais importante para a saúde e o bem-estar e toda a ação que proporcione ao indivíduo melhor visualizar o reconhecimento da necessidade de mudanças de comportamentos (Nahas, 2001). Os resultados deste estudo foram avaliados de acordo com o “Pentáculo do Bem Estar”, (Anexo 3). No final da apresentação dos resultados do Pentáculo do Bem Estar, (Figura 19), pode-se analisar o pentáculo preenchido, com o resultado geral, referente a percentagem dos resultados do grupo feminino e masculino.

Componente Nutrição - Hábitos Alimentares - (questões A, B e C)



Figura 14 - Pentágono do Bem-Estar
Componente Nutrição

Atualmente sabe-se que uma nutrição adequada é fundamental para ter-se saúde, bem estar e rendimento físico.

O que se come influencia no trabalho, divertimento, no status psicológico e saúde (Steen & Butterfield, 1998).

No presente estudo, iniciando as questões do instrumento do “Perfil do Bem-Estar”, na questão A, constatou-se que 44,87% dos professores aposentados de Educação Física, procuram sempre incluir cinco porções de frutas e verduras diariamente na sua alimentação, encontrando-se uma pequena diferença entre os homens (47,62%) e mulheres (43,86%). A alimentação exerce um papel fundamental na promoção, na manutenção e na recuperação da saúde, desde que seja nutricionalmente adequada. Várias das doenças mais prevalentes, estão relacionadas à alimentação, seja como causa, como forma de tratamento ou como controle (Marucci, 2000).

São crescentes as informações relacionadas ao cultivo de hábitos mais saudáveis, evitando-se uma alimentação com altos teores de açúcar e gorduras. Verificou-se entre os indivíduos pesquisados, que 42,31% evitavam ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces, como demostram os resultados da questão B, eqüivalendo a 42,11% mulheres e 42,86% homens.

Uma alimentação com excesso de açúcares, pães e frituras podem causar doenças como hipertensão e diabetes. Regimes muitos pobres em proteínas e fontes de vitaminas, como frutas e legumes são causas de problemas como

Verificou-se, na questão C, que 44,87% faziam de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo o café da manhã, sendo 45,61% das professoras e 42,86% dos professores. Nas entrevistas, através de relatos, constatou-se que muitos professores aposentados, não se alimentavam melhor e mais vezes ao dia devido ao hábito de ingerir pouca alimentação, tentando preservar a aparência física. Para Mazo, Lopes e Benedetti (2001), o corpo quando não está alimentado, usa seus estoques de nutrientes como fonte de energia, ocasionando uma diminuição das defesas do organismo, enfraquecendo a capacidade de resistir às doenças

Componente Atividade Física - (questões D, E e F)

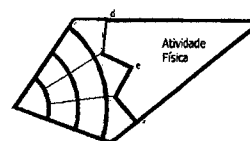


Figura 15 - Pentágono do Bem-Estar
Componente Atividade Física

Um dos aspectos mais fascinantes que tem sido motivo de várias pesquisas é a relação entre o exercício e a longevidade.

Observou-se na questão D, que apenas 38,46% dos professores aposentados de Educação Física realizavam atividades físicas moderadas, ao menos 30 minutos de forma contínua, cinco ou mais dias na semana. Sendo que, os homens (52,38%) praticavam mais atividades físicas do que as mulheres (33,33%). Encontrou-se ainda, um percentual de 28,07% para as mulheres que disseram não realizar atividades físicas diárias.

Quanto à realização de atividades físicas envolvendo força e alongamento muscular, (questão E), constatou-se que 43,59% dos professores aposentados sempre as praticavam, destacando-se que, dos homens 28,57% e 15,79% das mulheres não praticavam esse tipo de atividade. Segundo a recomendação do ACSM (2000), o treinamento de resistência muscular, proporciona benefícios musculoesqueléticos para os homens e mulheres de todas as idades, favorecendo a realização de suas tarefas diárias contrapondo-se à fraqueza e fragilidade muscular.

A musculação auxilia a reverter os futuros processos degenerativos associados ao envelhecimento biológico, aumentando a massa e a força muscular, bem como o aumento da densidade mineral óssea.

Uma boa condição muscular proporciona maior capacidade para realizar as atividades da vida diária, com mais eficiência e menos fadiga, protegendo ainda as articulações, resultando em menor risco de lesões ligamentares, problemas como dores nas costas, prevenção da osteoporose e das quedas, preservando assim, a independência das pessoas durante a fase do envelhecimento.

Pesquisas recentes, mostram que a musculação pode reverter alguns danos causados pela idade. Em pessoas com mais de 50 anos, restaura a massa óssea perdida, diminuindo os riscos de artrite assim como outros sintomas.

Na questão F, verificou-se que as mulheres (50,88%), utilizavam-se mais da prática da caminhada que os homens (33,33%). Parece que o professor de

Educação Física, assim como uma grande parte da população brasileira, adotou a caminhada como a atividade mais praticada. De acordo com Campos e Martha (1999) com dados do Programa Nacional de Educação e Saúde, a caminhada é a atividade predominante entre os brasileiros de 40 a 65 anos, seguida da dança, dos jogos recreativos e da hidroginástica.

Através da atividade física, os indivíduos podem retardar os efeitos biológicos do envelhecimento, mantendo uma vida psicológica e social afim de permitir desfrutar de mais vida aos seus anos, favorecendo a diminuição do estado depressivo, da tensão e da raiva, influenciando positivamente nas mudanças do seu estado emocional, refletindo, até mesmo, na melhora do relacionamento familiar.

Pequenas mudanças na rotina, como subir escadas em vez de usar elevador e estacionar o carro um pouco mais longe e caminhar, melhoram a capacidade cardiorrespiratória, equilibrando os níveis de colesterol e ajudando a tratar e prevenir doenças como diabetes e pressão alta.

Componente Comportamento Preventivo – (questões G, H e I).



Figura 16 - Pentáculo do Bem Estar Componente Preventivo

No comportamento preventivo, (questão G), verificou-se que 78,21%, dos professores aposentados possuem conhecimento da sua pressão arterial e dos níveis de colesterol, sendo 80,70% do sexo feminino e 71,43% do sexo masculino.

Na questão H, 61,54% dos professores aposentados no Vale do Itajaí, relataram que sempre evitam fumar e ingerir bebidas alcoólicas, sendo 80,95% dos homens e 54,39% das mulheres. Com estes resultados, percebe-se que os homens estavam se cuidando mais, neste fator de risco, dos que as mulheres.

Evitar o fumo e o álcool são fatores determinantes para se manter uma boa saúde. Infelizmente, mais de 30 milhões de brasileiros fumam, provocando vasoconstrição, formação de placas de gordura, aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial (Carelli & Barbosa, 2001).

De acordo com um estudo que acompanhou um grupo de homens durante sessenta anos, no *Brigham and Women's Hospital*, de Boston, nos Estados

Unidos (Carelli & Barbosa, 2001), publicado na revista Veja, constatou-se que, sete de cada dez fumantes transformaram-se em velhos muito doentes.

Abandonar o vício de fumar, pode trazer benefícios imediatos, sensação de auto controle, auto-estima, além de aumentar pelo menos cinco anos de vida (Carelli & Barbosa, 2001).

Com relação ao relacionamento preventivo, na questão I, constatou-se que 96,15% dos professores aposentados respeitam as normas de trânsito, usando o cinto de segurança e nunca ingerem álcool. As mulheres se mostraram todas obedientes, (100%) às leis de trânsito, usando cinto de segurança e nunca ingerindo álcool ao dirigirem. Já os homens, demonstram atitudes de prevenção, porém num resultado de 85,7%.

O envelhecimento (amadurecimento) é, na opinião de Salgado (1991), um condicionante da mudança, exigindo de cada um a segurança e maturidade para enfrentar e aceitar as modificações que estão ocorrendo.

Componente Relacionamento Social – (questões J, K e L).



Figura 17 - Pentágulo do Bem-Estar
Componente Relacionamento Social

Na questão J, 80,77% dos professores da amostra procuram cultivar sempre seus amigos, estando satisfeitos com seus relacionamentos, correspondendo a 82,46% das mulheres e 76,19% dos homens.

Com apenas 33,33%, na questão K, os professores aposentados costumam incluir nos seus momentos de lazer, encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidade sociais. Observou-se um afastamento nos seus momentos de lazer, destes locais, já que o professor de Educação Física convive neste ambiente de associações, clubes, lazer e atividades esportivas. Para os homens, apenas 23,81% participavam, enquanto às mulheres observou-se um valor de 36,84%.

Na questão L, envolvimento em trabalho comunitário, observou-se que 48,72%, menos da metade do grupo, costumava-se envolver com esse tipo de atividade. Nos casos de participação positiva, Abbud (1999) sugere que os profissionais que optam por não trabalhar mais após se aposentar precisam ter

cuidado para não serem pegos pela sensação de vazio. Além disso, recomenda a participação em trabalhos voluntários ou em universidades da terceira idade.

Guidi (1996, p.148), reforçou que “a grande vantagem da experiência de vida é ter coerência e compreensão. Voluntariamente se pode dar mais aos outros mesmo sem ter papel determinado. Só ouvir o outro já é importante.”

O prazer de estar com outras pessoas, de estar em ambientes agradáveis, conversar, trocar idéias, brincar, distrair-se, enfim, a presença do calor humano, solidifica o resgate social do aposentado, tornando-se um fator importantíssimo no envolvimento com outras pessoas, e na própria sociedade.

Além disso, Severo (1999) descreveu que o bem estar geral dos idosos/aposentados depende das oportunidades, das atividades, do tempo de lazer e trabalho produtivo: oportunidades para fazer, realizar, sentir o sucesso e dar uma contribuição real à sociedade como um todo.

Componente Controle do Estresse – (questões M, N e O).

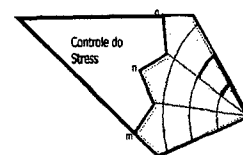


Figura 18 - Pentáculo do Bem Estar
Componente Controle do Stress.

Na questão M, 66,67% dos professores responderam que sempre reservavam tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.

De acordo com Carelli e Barbosa (2001) o estresse trata-se de uma reação natural de defesa do organismo em situações de tensão. Experimentos demonstram que entre 10% e 15% dos estressados tem surtos de pânico, 70% sofrem de depressão, 10% podem tornam-se pessoas ansiosas ou com distímia (a doença do mau humor).

Cientistas da universidade de Yale (EUA) garantem que as pessoas vivem 7,6 anos a mais, com pensamentos positivos do que com pensamentos negativos. Segundo os pesquisadores, o otimismo é até mais benéfico do que o controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol (Castellón, Tarantino & Bock, 2002).

Na questão N, referente a manter uma discussão sem alterar-se, mesmo contrariado, encontrou-se que 33,33% dos professores agiam “quase sempre” desta maneira, 28,21% “as vezes” e apenas 21,79% “sempre”, conseguiam controlar-se.

Concluindo o pentáculo, na questão O, verificou-se que 52,56% dos professores sempre procuraram reservar um tempo para equilibrar o tempo de trabalho com tempo dedicado ao lazer, sendo que as mulheres com 56,14% superam os homens com 42,86%.

As pessoas estão sujeitas ao estresse em qualquer fase da vida, mas são mais vulneráveis na faixa de 30 aos 50 anos, época em que a luta pelo trabalho e pela estabilização social é maior.

Por fim, é fundamental envelhecer-se mantendo todas as funções físicas e psicológicas ativas, bom humor e pensamentos positivos, envolvimento com amigos e familiares, e disposto ainda, a percorrer novos caminhos.

Decorrente do estilo de vida adotado, o estresse é geralmente resultado da forma como se enfrentem as adversidades do dia-a-dia, da maneira que se enfrentam as situações que surgem inesperadamente.

Considerando que cada indivíduo possui um ritmo biológico diferenciado, alterando assim o seu estilo de vida, pode-se ainda observar alguns relatos dos professores quanto a nunca sentirem-se estressados.

Para Júnior (2002) o estresse é, muitas vezes, confundido e vinculado a outros aspectos como a ansiedade, o conflito, a frustração, trauma e a alienação.

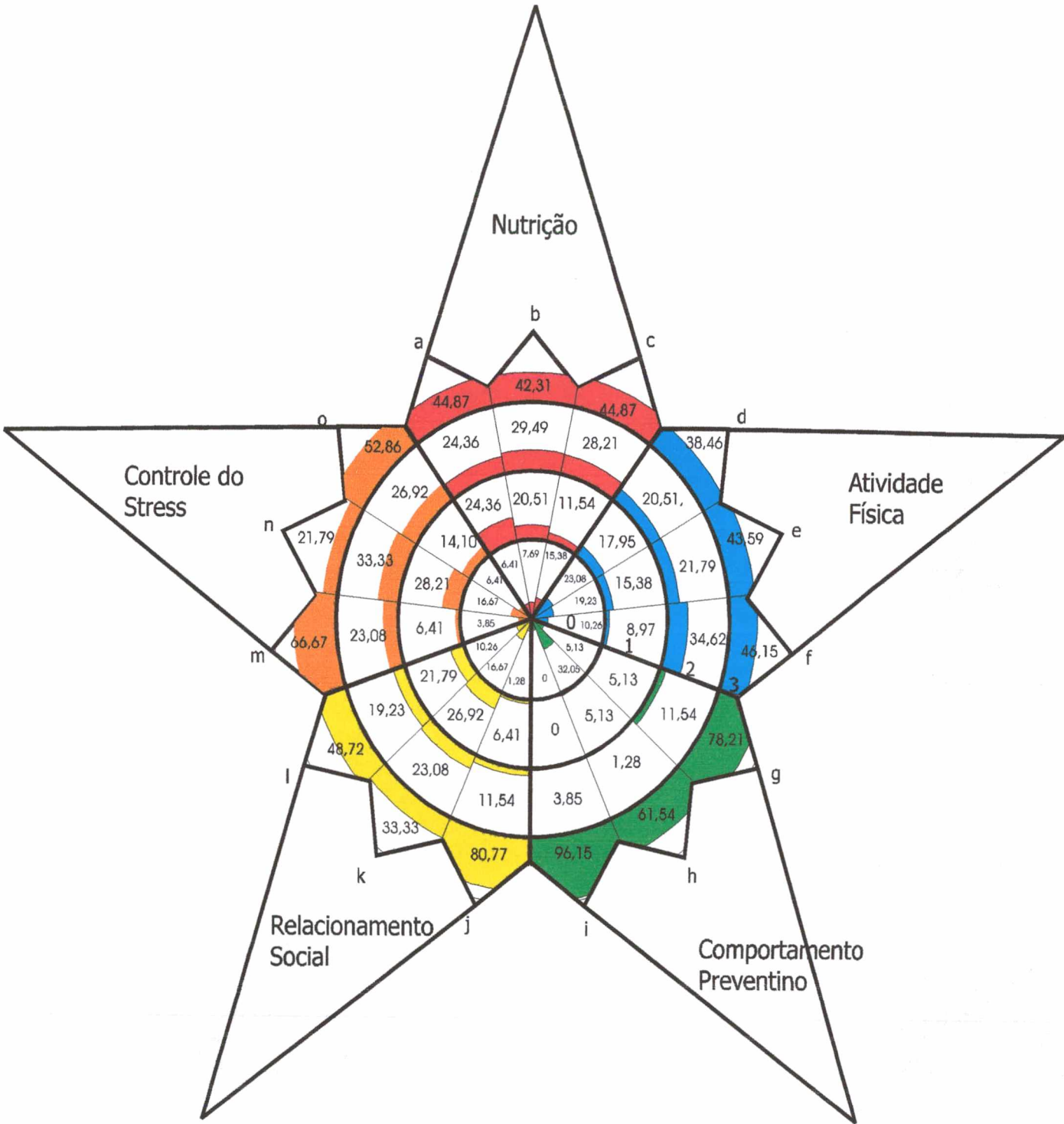


Figura 19 – Pentágulo do Bem Estar dos Professores aposentados – Masculino e Feminino – resultado geral.

CAPITULO V

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Analisando-se os resultados obtidos de acordo com as questões deste estudo foi possível concluir que:

a) Quanto aos dados demográficos dos professores aposentados.

O professor de Educação Física aposentado do Vale do Itajaí – S.C, encontra-se muito novo para estar aposentado na faixa etária de 51 a 55 anos sendo 45,7% do sexo feminino e 52% do sexo masculino, estando abaixo da idade recomendada para a obtenção da aposentadoria. Em relação ao estado civil dos professores aposentados de Educação Física, 68,3% são casados, 39% convivem com seus parceiros (as) e 34,1% com seus parceiros e filhos. Quanto a renda dos professores, os homens aposentaram-se ganhando mais que as mulheres, com valores acima de R\$ 2.500 reais (44%).

b) Quanto a formação dos professores aposentados do Vale do Itajaí.

Na década dos anos 70, ocorreram as maiores procuras pelo curso de Educação Física em Santa Catarina, sendo (40%) do sexo masculino e (33,33%) do sexo feminino. Esta procura ocorreu na FURJ, atual UNIVILLE, localizada na cidade de Joinville – SC. Quanto ao grau de especialização após a formação acadêmica em Educação Física, 64,5% do sexo feminino e 52,9% do sexo masculino buscaram por uma especialização na sua área.

No que diz respeito aos motivos que os professores optaram pelo curso de Educação Física, verificou-se que o grande motivo para ambos os sexos, relacionou-se com o gostar de esportes, com 54% para o sexo feminino e 44%

para o sexo masculino. Concluiu-se que para 25% das mulheres, predominou a influência, (familiar, dos amigos ou de algum professor (a) na escolha pelo curso.

Para 28% dos homens e 5% das mulheres o fato de vivenciar a experiência de ser atleta durante a sua juventude, influenciou na escolha do curso.

E relação as características necessárias para o profissional de Educação Física na opinião dos professores aposentados, amor a profissão e gostar do que faz representou 26,3% para o sexo feminino e 22% para o sexo masculino.

c) Quanto a chegada da aposentadoria e suas consequências.

No período de 1996 a 2000, concentrou-se o maior número de aposentadorias por parte dos professores de Educação Física do Vale do Itajaí - SC, com predominância 41 aos 50 anos a idade para as mulheres 87,74% e para os homens 84% entre 46 e 55 anos. Essa variação de cinco anos, ocorreu devido ao tempo estipulado para aposentadoria de professor, de acordo com o sistema previdenciário atual. Nenhum dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí -SC, participou de programas voltados para a preparação da aposentadoria, denominados como planos ou programas de pré-aposentadoria.

Referente a chegada da aposentadoria, para 72% do sexo masculino e 87,7% do sexo feminino, essa transição ocorreu-se por vontade própria, porém, 44% dos homens e 61,4% das mulheres já aposentados continuaram lecionando após a aposentadoria. Atualmente 62,1% dos professores aposentados encontram-se trabalhando em áreas diversificadas, e apenas 38% desfrutando da aposentadoria integralmente.

Após aposentadoria, as atividades esportivas em geral, passou a fazer parte das atividades mais praticadas pelos professores aposentados, 19,2% para as mulheres e 24% para os homens.

Referente as aspectos positivos e negativos com a chegada da aposentadoria, para 54,3% das mulheres e 32% dos homens, "a falta de contato social com colegas de trabalho" demonstrou ser o maior aspecto negativo, e para 54,3% das mulheres e 32% dos homens "não ter horários a cumprir, possuindo liberdade sem pressa e correrias para realizar as atividades" o maior aspecto positivo.

d) Quanto a atividade física, o lazer e relacionamento familiar do professor aposentado.

Entender o processo de envelhecimento é importante para determinar a etiologia associada ao processo degenerativa desta fase. Atualmente 85% maioria dos professores praticam alguma atividade esportiva, enquanto apenas 15% não possuem o hábito da prática, numa frequência de três vezes semanais com 36% das mulheres e 44% dos homens. Relacionado ao motivo da prática, prazer pessoal 38,5% feminino e 40,9% masculino, o hábito 25,5% feminino 25% masculino e a orientação médica 18,7% feminino e 9% masculino, foram os principais motivos que levaram o professor aposentado a praticar alguma atividade física. A caminhada é atividade mais praticada pelos aposentados de ambos os sexos. Investigou-se ainda a prática de alguma atividade esportiva antes da aposentadoria e constatou-se que 57,9% da mulheres e 88% dos homens praticavam tal atividade.

Quanto ao lazer do aposentado, atividades como leitura, visitar os amigos, viajar e assistir jogos, são atividades que os professores aposentados mais realizam. Para muitos professores, somente agora após a aposentadoria, obtiveram a oportunidade de realizar atividades antes nunca vivenciadas ou praticadas.

Referente ao lazer e relacionamento familiar, constatou-se que os homens com 80% envolvem mais com seus familiares do que as mulheres 26,3% considerando-os como um alicerce fundamental para a vivência do dia-a-dia.

Os professores de idade mais avançada, não costumam envolver a família nos momentos de lazer, por dois motivos: as atividades voltadas especificamente para a faixa etária, e a ausência dos familiares, devido a novas ocupações ou por que já não se encontram mais vivos. Percebeu-se ainda, que para alguns professores, o isolamento pessoal faz parte do seu momento de lazer, sentindo esta necessidade de estarem só com eles mesmos.

Entre outras percepções, o professor aposentado costuma reunir-se com os seus amigos numa frequência de “as vezes” com 70%, sendo esses encontros considerados “ocasionalmente” por parte de 36,8% das mulheres e 48% dos homens.

Detectou-se ainda que do total da amostra pesquisada (82 professores), 38 aposentados do sexo feminino e 13 do sexo masculino consideravam-se mais estressados antes da aposentadoria do que após, e 11 professores (ambos os sexos), relataram nunca sentirem tal sensação.

e) Quanto ao estilo de vida atual dos professores aposentados – “Pentáculo do Bem Estar”.

Referente ao componente Nutrição:

Constatou-se que 44,87% dos aposentados possuem o hábito de ingerir cinco porções de frutas e verduras diariamente na sua alimentação. No geral, 42,31% dos aposentados evitam consumir gorduras e doces.

A qualidade da alimentação diária dos professores parece ser a mais recomendável, embora em número inferior ao desejado, pois num geral apenas 44,87% fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, como sugere o instrumento aplicado.

Referente ao componente Atividade Física:

Quanto a prática de um atividade física, apenas 38,46% dos professores aposentados realizavam uma atividade considerada num nível moderado, ao menos 30 minutos diários, numa frequência de cinco ou mais dias na semana; com relação ao sexo masculino essa média aumentou para 52,38% enquanto o sexo feminino apenas 33,33%. Encontrou-se ainda 28,7% do grupo feminino, que não praticavam atividade física, seja ela de qualquer natureza.

Referente ao componente Comportamento Preventivo:

Os aposentados de ambos os sexos, apresentaram atitudes adequadas quanto ao comportamento preventivo 78,21%, destacando-se negativamente apenas o excesso de consumo de cigarro por parte das mulheres 54,39%. Com tal resultado percebeu-se que os homens estão se cuidando mais do que as mulheres referente ao cigarro. Porém, as mulheres 100%, demonstram respeitar e cumprir mais as leis de trânsito dos que os homens 85,7%.

Referente ao componente Relacionamento Social:

O envolvimento em trabalhos voluntários 48,72%, por ambos os sexos e a participação em clubes, associações e atividade esportivas 33,33%, resultaram em pouca adesão por parte dos professores de Educação Física aposentados do Vale do Itajaí.

Porém com referência à cultivar os amigos 80,77%, estão satisfeitos com os seus relacionamentos, demonstrando ser o item mais alto deste componente, para o sexo feminino 82,46% e para o sexo masculino 76,19%.

Referente ao componente Controle do estresse:

Com relação ao reservarem um tempo diário para relaxar, 66,67% dos aposentados demonstraram cumprir essa recomendação indicada pelo instrumento.

Quanto ao grau de estresse, esse pareceu ser controlado pela maioria dos professores, com exceção da manutenção do controle durante as discussões, sem alterar-se, com apenas 33,33%, relataram saber controlar-se.

Diante dos resultados obtidos e das limitações apresentadas nesta pesquisa, recomenda-se:

- a) atividades que oportunizem envolver-se novamente com a comunidade, por meio de cursos e programas oferecidos por universidades, prefeituras, órgãos estaduais e outras instituições,
- b) a prática de atividades físicas, visando uma qualidade de vida, preparando-se assim para um envelhecimento digno e saudável,
- c) envolvimento em trabalhos voluntários e comunitários, preenchendo o tempo ocioso, já que para alguns, trabalhar é necessário, já para outros aposentados o que eles precisam é de ocupação,

- d) a implantação de programas de pré-aposnetadoria, oferecidos por instituições estaduais, municipais e particulares, sendo de grande utilidade preparando este indivíduo ainda em condições de colaborar com a sociedade , a planejar, a participar e envolver-se com novas atividades,
- e) estender este estudo para o estado demarcando-o depois por regiões,
- f) necessidade de alterações e aprofundamento dos profissionais da área da saúde que atuam com indivíduos aposentados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sports Medicine (ACSM) (2000). **Teste de Esforço e Prescrição de Exercício**. (C. G. S. Araújo, trad.) Rio de Janeiro: Revinter.
- Abbud, L. R. (1999, 6 de junho). Livre-se da crise pré e pós – aposentadoria. **Folha de São Paulo**, Sua vez, p.12.
- Araújo, S. M. (1999). A dimensão do lúdico no processo de formação de educador. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 21, (1), 677-680.
- Azevedo, J. R. D. (2000). Saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Jovem Médico, Edição Especial**, 39-42.
- Bauer, R. & Engler, R. (1984). **Ginástica, jogos e Esportes para Idoso**. Rio de Janeiro: ao Livro Técnico.
- Barros, J. M. C. (2000). Educação Física na Sociedade Brasileira Atual e a Regulamentação da Profissão. **Revista Motriz**, 6, (2), 107-109.
- Barbetta, P. A. (2001). **Estatística aplicada às ciências sociais**. Florianópolis: Ed. UFSC.
- Barbulho, E. (2002). Plano de pré-aposentadoria. (On-line). Disponível: <http://www.maisde50.com.br>
- Betti, I. C. R. & Mizukami, M. G. N. (1997). *História de vida*: Trajetória de uma professora de Educação Física. **Revista Motriz**, 3, (2), 108-115.
- Bisognin, I. A. & Ilha, P. M. V. (1999). A influência da prática da atividade física no comportamento das pessoas de Meia Idade e dos Idosos. **Caderno ADULTO**, (3), 57-68.
- Brandão, J. S. (1999). **Características dos profissionais de Educação Física que atuam nas academias de Blumenau**. Monografia não publicada. CEFIF - UDESC; Florianópolis.
- Brasil, Conselho Federal de Educação Física - CONFEF (1998). **Lei nº 9.696/98**.

- Brasil, Conselho Estadual de Educação Física – **CREF (1998)**.
- Brasil, Ministério do Esporte. (1997) Lei Estadual, nº10.361 de 10 de Janeiro. Decreto nº 3.150. Diário Oficial do Estado no dia 25 de agosto (1998). Florianópolis.
- Brasil, Constituição República Federativa do Brasil, (1988). Promulgada em 5 de Outubro de 1988.
- Brasil, Emenda Constitucional nº 20, de 15 de dezembro de 1998. Título II da aposentadoria. Art. 7º.
- Brasília, (1998) Declaração Universal dos Direitos Humanos. Ministério da Justiça, Secretaria Nacional dos Direitos Humanos. Programa Nacional de Direitos Humanos. Política Nacional do Idoso.
- Carelli, G. & Barbosa, B. (2001, 11 de julho). Como ser jovem por mais tempo. **Revista Veja**, pp. 92 a 97.
- Campos, M. C. & Martha, F. J. (1999, 15 de fevereiro) O passo certo. **Revista época**, pp. 58 a 62.
- Castellón, L. (2002, 10 de julho) Mais respeito aos cabelos brancos. **Revista “Isto é”**, pp.7 a 11.
- Castellón, L.; Tarantino, M. & Bock, L. (2002, 7 de agosto). Otimismo ajuda a viver mais. **Revista “Isto é”**, pp. 51.
- Costa, V. L. M. (Org.) (1997). **Formação Profissional Universitária em Educação Física**. Rio de Janeiro: Editorial Central Universidade Gama Filho.
- Coelho, M. G. (1989). **O Idoso Isolado e as Gerações**. Florianópolis:IOESC.
- Dias, J. F. S. (1999). Diagnóstico da situação do idoso em Santa Maria (RS) e sua relação com a formação de profissionais pelo centro de Educação Física e Deportos (CEFD) da UFSM. **Caderno ADULTO**, (3) p.15-42.
- Faria Júnior, A. G. (1992) Perspectivas na formação profissional em Educação Física. In Moreira W.W. (org). **Educação Física & Esportes Perspectivas para o século XXI**. Campinas, SP: Papirus.
- Ferraz, O. L. (1996) Educação Física escolar: conhecimento e especificidade. A questão da pré – escola. **Revista Paulista de Educação Física**, (2) 16-22.

- Ferreira, L. M & Krug, H. N. (2001) Os bons professores formadores de profissionais de Educação Física: características pessoais, histórias de vida e prática pedagógicas. **Revista Kinesis**, (24), 73-96.
- Gioda, F. & Antunes, M. R. (1998). A redescoberta da corporeidade do idoso. **Caderno ADULTO**, (2), 33-39.
- Gonçalves, J. A . M. (1992). A carreira das professoras e o seu desenvolvimento profissional. In A. Nóvoa (org), **Vidas de professores**. Porto: Porto Editora.
- Gubini, G. L. & Dias, J. F. S. (1998). Atividade Física direcionada ao idoso, relato de experiência. **Caderno ADULTO**. (2), 45-49.
- Guidi, M. L. M.; (1996) A aposentadoria e a reorganização da identidade social. In M. L. M. Guidi & M. R. L. P. Moreria (Orgs). **Rejuvenescer a velhice**. (pp. 137-150) Brasília : Universidade de Brasília.
- Hermógenes, J. (1996). **Saúde na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Nova Era.
- Hopf, A . C. O. (1997). **Percepção dos estudantes do curso de educação física da UFSM em relação as suas características**. Monografia não-publicada. Universidade Federal de Santa Maria. RS.
- Huberman, M. (1993). **The Lives of Teachers**. Nova Iorque: Teachers College Press.
- IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2002). **Dados demográficos do censo 2000**.
- Knackfuss, M. I. Castro, N. S. A. & Oliveira, I, P, B. (1999). A Educação Física e o contexto de inserção profissional: expectativas de papéis. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 21(1), 542-546.
- Krug, D. F. (1999) A formação de profissionais em Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 21 (1), 606-612.
- Lacerda, M. L. L. (1996) Direitos dos Idosos. In M. L. M. Guidi & M. R. L. P. Moreira (Orgs). **Rejuvenescer a velhice**. (pp. 131–136). Brasília: Ed. Universidade de Brasília.
- Leite, C. B. (1993). **XXI - O século da aposentadoria**. São Paulo: Editora, LTr.
- Lopes, M. A., Farias, S. F. & Souza, E. R. (1997). **Hidroginástica e Ginástica participativa na Terceira Idade**. Florianópolis: CEITEC.

- Lopes, M. A. (1999). A interferência da Atividade Sensório-Motora nas Relações familiares dos Idosos participantes do Programa de Atividades Físicas do CDS/NETI/UFSC. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 1 (1), p.109.
- Lorda, C. R. (1998). **Recreação na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Sprint.
- Nahas, M. V. (2001). **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf.
- Niemann, D. C. (1999). **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole.
- Nóvoa, A. Org. (1992) **Os professores e a sua formação**. Lisboa: Publicações Dom Quixote – Instituto de Inovação Educacional..
- Marucci, M. F. (2000). Nutrição e envelhecimento. Como garantir qualidade de vida daqueles que envelhecem. **Revista Nutrição**, 44; 13-18.
- Mazo, G. Z.; Lopes, M. A. & Benedetti, T. B. (2001). **Atividade física e o idoso**. Porto Alegre: Sulina.
- Melo, S. I. L.; Oelke, S. A . & Tessari, M. (1995). Determinantes pela procura de cursos de Educação Física e a influência destes na opção profissional do estudante catarinense. Florianópolis. Cefid-Udesc.
- Okuma, S. S. (1998). **O Idoso e a Atividade Física**. Campinas: Papirus.
- Olievenstein, C. (2001). **O nascimento da velhice**. Bauru: Edusc.
- Odorizzi, C. M. A. (1998). Avô-Neto: uma relação que desafia a sociedade atual. **Caderno ADULTO**, (2), 39 - 44.
- Orban, W. A . R. (1996) **Active Living for Older Adults: a Model for Optimal Active Living**.
- (OMS) Brasil, Organização Mundial da Saúde. (1996) -- Programa de envelhecimento. Disponível: <http://www.estado.com.br>
- Pirollo, A. L. (1997). A disciplina Voleibol nos cursos de Licenciatura em Educação Física do Paraná: processo de conhecimento crítico-reflexivo? In V. L. M. Costa (Org). **Formação profissional universitária em Educação Física**. (pp.161-200). Rio de Janeiro: Editoria Central da Universidade Gama Filho.
- Rocha, R. R. & Mazo, G. Z. (2000). Situação dos Idosos do Programa de Assistência ao idoso do IPESC. **Caderno ADULTO**, Santa Maria, nº 04, 65-76.

- Salgado, M. A.; (1991) Gerontologia Social Teorias do Envelhecimento (sumário). *Anais do 3º Fórum sobre a "Questão do Envelhecimento"* – SBGG, 17-19.
- Schons, C. R. & Palma, L. T. S. (Orgs). (2000). **Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social**. Passo Fundo: UPF.
- Selch, V. F. (2000). Formação profissional: a nova forma de gestão. **Revista Estadual Novo Hamburgo**, 23, 105-111.
- Severo, C.; Filipetto, M. C.; Carvalho, R. C.; Silveira, G. & Antunes, H. S. (1998). A Velhice. **Caderno ADULTO**, (2), 25-32.
- Silva, M. D. (2000) **A Vida Humana Produtiva para além do Adulto de Maior Idade**. Dissertação. Não - publicada. FURB, Blumenau.
- Steinhilber, J. (1996). **Profissional de Educação Física ...Existe?** Rio de Janeiro: Sprint.
- Valerio, M. P.; Andrade, C. M. & Dias, J. F. S. (2000). As contribuições da prática de atividades físicas ao cotidiano do idoso. **Caderno ADULTO**, (4), 15-23.
- Verry, M. (1997). **Sportmarketing**. Rio de Janeiro: Sprint.

ANEXOS

A N E X O I

**DADOS ESTATÍSTICOS DE SANTA CATARINA CORRESPONDENTE AS
SUAS REGIÕES - IDADE ACIMA DE 60 ANOS.**

Dados estatísticos de S. C. correspondente as regiões – idade acima de 60 anos.

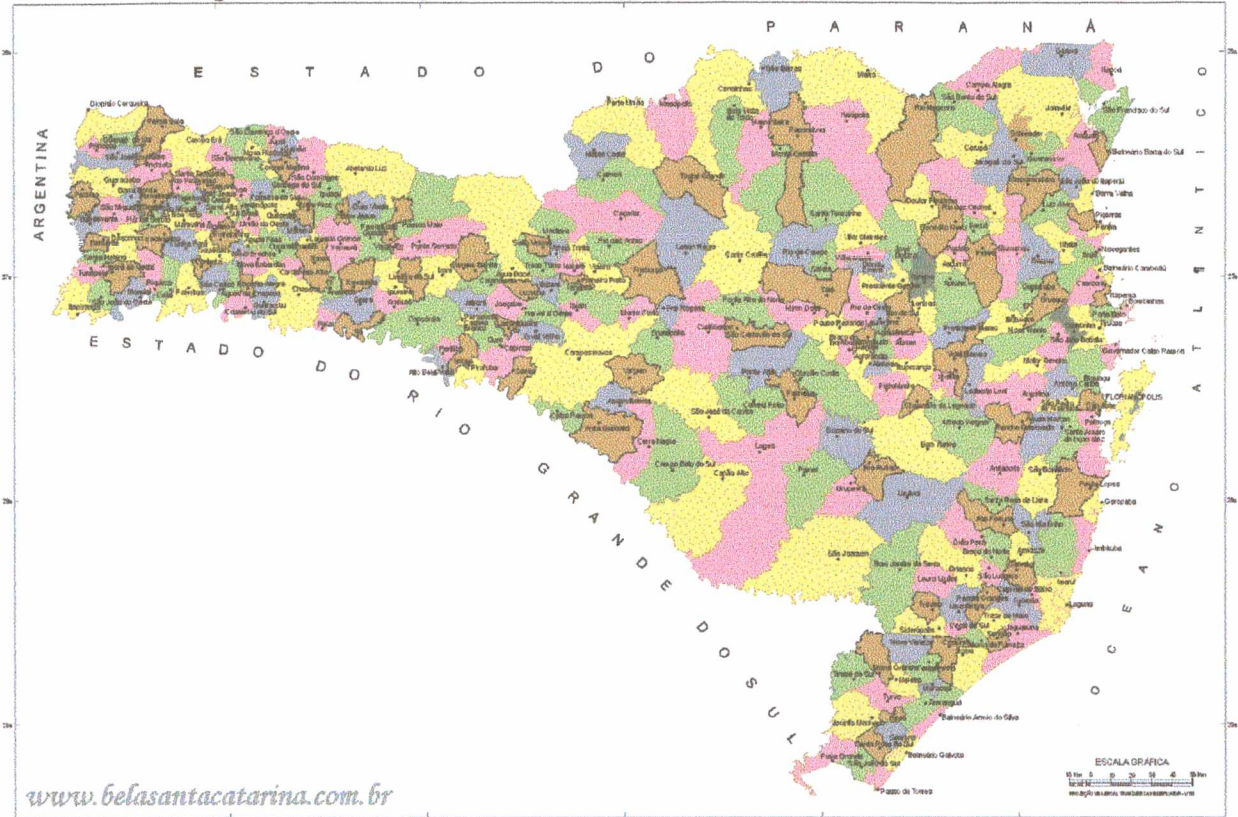


Figura 2 – Mapa de Santa Catarina e suas Mesorregiões

Tabela 1:
Mesorregiões – Idade da população acima de 60 anos em Santa Catarina.

Mesorregiões	60 a 64 anos	65 a 69 anos	70 a 74 anos	75 a 79 anos	80 ou mais	Total
Grande Florianópolis	20.083	15.370	11.793	7.465	7.321	62.032
Urbana	17.659	13.429	10.232	6.520	6.430	
Rural	2.424	1.941	1.561	945	891	
Norte Catarinense	24.966	19.044	14.176	8.863	7.747	74.796
Urbana	20.241	15.387	11.397	7.068	6.351	
Rural	4.725	3.657	2.779	1.795	1.396	
Oeste Catarinense	31.238	23.907	17.309	10.783	9.603	92.840
Urbana	17.723	13.799	10.036	6.336	5.684	
Rural	13.515	10.108	7.273	4.447	3.919	
Serrana	11.313	8.640	6.253	3.938	3.743	33.887
Urbana	8.349	6.433	4.761	3.017	2.901	
Rural	2.964	2.207	1.492	921	842	
Sul Catarinense	22.407	17.283	13.135	8.461	7.462	68.748
Urbana	15.923	12.175	9.200	5.896	5.182	
Rural	6.484	5.108	3.935	2.565	2.280	
Vale do Itajaí	32.102	24.631	18.532	12.190	10.679	98.134
Urbana	26.133	20.000	14.991	9.943	8.808	
Rural	5.969	4.631	3.541	2.247	1.871	
Geral por idade	142.109	108.875	81.198	51.700	46.555	430.437

ANEXO II
QUESTIONÁRIO SÓCIODEMOGRÁFICO

Modelo do questionário – Sócio Demográfico

Prezado Professor de Educação Física - Questionário Sócio Demográfico

Este instrumento faz parte de uma pesquisa objetivando traçar o “Perfil do professor de Educação Física aposentado do Vale de Itajaí, referente a conclusão de dissertação, a fim de obter a titulação de mestre em Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC.

Data : ____/____/2002.

Entrevista nº: _____

1. () Casado () viúvo () solteiro () outros

Telefone: () _____

2. Atualmente você mora: () sozinho () com filho(s) ou filha(s)

() a nora (genro) () o cônjuge () outros: _____

3. Qual a sua Idade? R: _____ anos completos

FORMAÇÃO ACADÊMICA.:

4. Instituição onde se formou em Educação Física? _____

Cidade: _____

5. Ano que iniciou o curso de E.F: _____ Ano de conclusão do curso de E.F: _____

6. Qual o motivo que lhe fez escolher o curso de Educação Física?

() influência dos amigos () sempre gostou de esportes () era atleta
() influência de algum professor () status profissional () única opção de curso
() influência dos familiares () situação financeira () outros _____

7. Se não fosse Professor de Educação Física, que profissão escolheria?

8. Possui outro curso de nível superior? () sim () não Qual ? _____

9. Possui curso(s) de Pós Graduação? () sim () não

Qual: () técnico () especialização () mestrado () doutorado () pós doutorado

ATUAÇÃO PROFISSIONAL

10. Durante a sua atuação profissional, sua experiência foi maior em :

() pré-escolar () 1º grau () 2º grau () educação especial () treinador(a)
() universidade () outros: _____

11. Onde? () colégios municipais () colégios estaduais () colégios particulares

() universidades () clubes e academias () escolas isoladas () outros: _____

12. Lecionava ou atuava em mais de um **local** ao mesmo tempo? () sim () não

13. Onde? () colégios municipais () colégios estaduais () colégios particulares
() universidades () clubes e academias () escolas isoladas () outros: _____

14. Se você atuou em Universidade (s), qual (is) a (as) disciplina (s) que você lecionava?

15. Cite duas características importantes na sua opinião, para o Professor de Educação Física? _____

TEMPO DE APOSENTADORIA

16. Ano da aposentadoria: _____ Idade quando se aposentou? _____

17. Sua aposentadoria foi por vontade própria? () sim () não
Justifique? _____

18. Você participou de algum programa de pré- aposentadoria? () sim () não

19. **Continuou** lecionado em outros lugares após a sua aposentadoria? () sim () não
Durante quanto tempo? _____

20. Onde? () colégios municipais () colégios estaduais () colégios particulares
() universidades () clubes e academias () escolas isoladas () outros: _____

21. **Atualmente** você trabalha? () sim () não Onde? _____

22. Faixa salarial média percebida (em Reais)?

() de 500,00 a 800,00 () de 801,00 a 1.000,00 () de 1.001,00 a 1.500,00
() de 1.501,00 a 2.000,00 () de 2.001,00 a 2.500,00 () de 2.501,00 a 3.000,00
() Mais de 3.000,00

23. Você está envolvido (a) com trabalhos na comunidade/voluntário? () sim () não
Se sim, qual? _____

PREVENÇÃO E ESTILO DE VIDA

24. Você costuma praticar alguma atividade física? () sim () não
Caso sim, quantas vezes na semana? () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ou () outros

25. Que tipo de Atividade Física? _____

26. O que o levou a praticar uma atividade física? (**Assinale os três mais frequentes**)

() orientação médica

() prazer pessoal

() influência dos amigos

() influência da família

() mídia

() hábito () outros motivos: _____

27. Você praticava alguma atividade física regular antes de se aposentar? () sim () não
Qual (is)? _____

28. Você tem alguma dificuldade em realizar as atividades da vida diária? () sim () não

() subir escadas () levantar coisas pesadas () carregar sacolas com muito peso

() caminhar rápido () reflexos lentos () quedas constantes

() outros _____

29. O que você costuma fazer nos seus momentos de lazer?

() teatro () assistir jogos () viajar () dançar () participar de clubes () ler () cinema

() visitar amigos () visitar os filhos () se isolar () artes aplicadas () praticar esporte

() outros: _____

30. Você costuma envolver a família nos seus momentos de lazer? () sim () não
Porque? _____

31. Que atividade você pode realizar agora depois de aposentado (a), antes não praticadas?

32. Cite 2 fatores que você considera que melhorou após a sua aposentadoria.

33. Cite 2 fatores que você considera que piorou após a sua aposentadoria.

34. Comparado com outros da sua idade e sexo, como você define o seu estilo de vida?

() péssimo () ruim () regular () satisfatório () bom () muito bom () ótimo

35. Comparando o seu estilo de vida antes da aposentadoria com o seu estilo atual, como você define?

() péssimo () ruim () regular () satisfatório () bom () muito bom () ótimo

36. Com relação ao estresse, você se considera mais estressado agora aposentado ou enquanto lecionava?

() antes. Porque? _____

() atualmente. Porque? _____

37. Você costuma reunir-se com os amigos?

☐ sempre ☐ nunca ☐ as vezes ☐ dificilmente ☐ quase nunca ☐ semanalmente

38. Você mantém contato com os professores de Educação Física da sua época?

☐ sim ☐ não

Caso sim, com que frequência:

☐ semanalmente ☐ uma vez por mês ☐ ocasionalmente ☐ somente em festas

☐ em ocasiões especiais ☐ sempre que tenho tempo ☐ através do esporte

☐ outros _____

Obrigada por sua colaboração.

Juliana da Silva Brandão

Cref nº 0125-SC

ANEXO III

QUESTIONÁRIO DO “PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL”

UFSC - Centro de Desportos
Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde
Prof. Dr. Markus V. Nahas



PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O **ESTILO DE VIDA** corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores individuais. Estas ações, sabe-se, têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionados ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- [1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento
- [2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: **Nutrição**

- a. Sua alimentação diária inclui ao menos **5** porções de frutas e verduras. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz **4 a 5** refeições ao dia, incluindo café da manhã completo. []

Componente: **Atividade Física**

- 4. Você realiza ao menos **30** minutos de atividades físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, **5** ou mais vezes por semana []
- 5. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- 6. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: **Comportamento Preventivo**

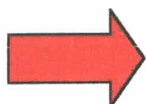
- 7. Você conhece sua **PRESSÃO ARTERIAL**, seus níveis de **COLESTEROL** e procura controlá-los []
- 8. Você **NÃO FUMA** e ingere **ÁLCOOL** com moderação []
- 9. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito. []

Componente: **Relacionamento Social**

- 10. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- 11. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas, associações. []
- 12. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social []

Componente: **Controle do Stress**

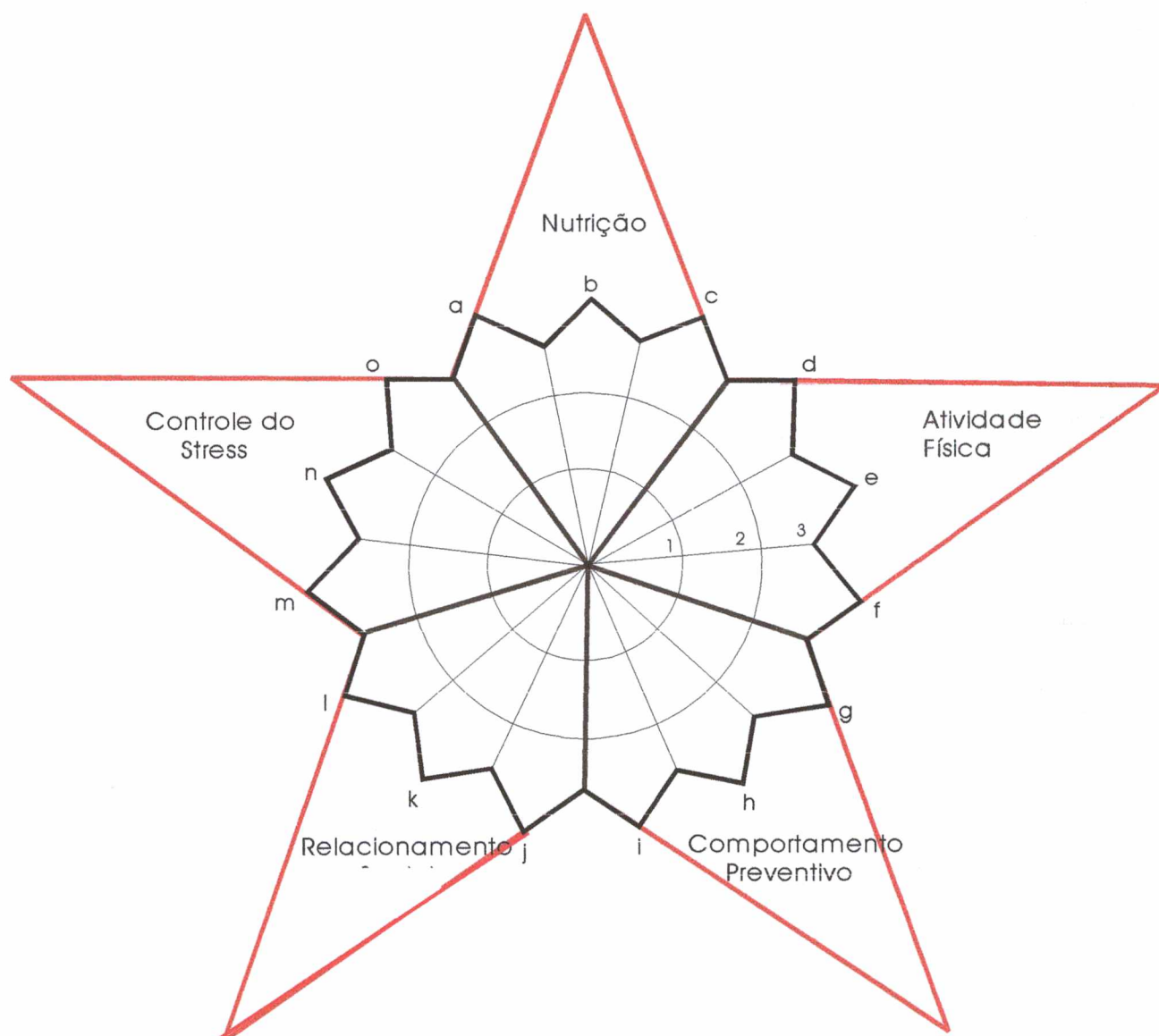
- 13. Você reserva tempo (ao menos **5** minutos) todos os dias para relaxar. []
- 14. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- 15. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []



Considerando suas respostas aos 15 itens da página anterior, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação pictorial do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1] ;
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2] ;
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3] .

Data: __/__/__



ANEXO IV**APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA COM SERES HUMANOS**



COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS

PARECER CONSUBSTANCIADO

Projeto 052/02: *Perfil do estilo de vida de professores de Educação Física Aposentados no Vale do Itajaí*

Projeto de dissertação de mestrado em Educação Física
Professora orientadora: Prof^a. Maria de Fátima da Silva Duarte

Mestranda: Juliana da Silva Brandão

Objetivo Geral: investigar o atual estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados na Região do Vale do Itajaí.

Objetivos específicos: analisar o estilo de vida dos professores aposentados, de acordo com a faixa etária e sexo; investigar a atuação do professor de Educação Física na sociedade após a aposentadoria, outros trabalhos voluntários, etc.; relacionar as contribuições da prática da atividade física na realização autônoma das tarefas diárias do aposentado; diferenciar mudanças ocorridas no estilo de vida quanto à prática de atividades físicas, estresses, relacionamento social, hábitos alimentares e comportamento preventivo; diagnosticar os principais motivos pelos quais os professores optaram pelo curso de Educação Física; avaliar a percepção dos professores em relação a chegada da aposentadoria.

Metodologia

Pesquisa descritiva de caráter exploratório. Amostra de 66 (sessenta e seis) professores aposentados que atuaram em colégios estaduais, municipais, particulares e universidades da Região do Vale do Itajaí. Aplicação de dois questionários, um sócio econômico e outro sobre o perfil do estilo de vida (Nahas et al., 2000). Será realizado um estudo piloto na cidade de Florianópolis, envolvendo quatro professores aposentados universitários e quatro professores que atuavam em colégios estaduais. A coleta de dados será realizada pela mestranda.

Parecer: o projeto apresenta-se bem redigido, e a pesquisa representa uma oportunidade para a avaliação das escolas de Educação Física e a condução do profissional no mercado de trabalho e sua qualidade de vida. Por tratar-se de questionário, subentende-se que o projeto não necessita de consentimento livre e informado. Caso o mesmo seja mantido, sugere-se que seja referida a existência do questionário sócio-econômico, o qual é omitido no consentimento. Estando o


projeto de acordo com as normas que regem este Comitê de Ética, somos de parecer favorável à aprovação do mesmo.

Parecer do CEP SH:

- ☒ aprovado
- ☐ reprovado
- ☐ com pendência (detalhes pendência)*
- ☐ retirado
- ☐ aprovado e encaminhado ao CONEP

Informamos que o parecer dos relatores foi aprovado por unanimidade , em reunião deste Comitê na data de 27/05/2002.

Florianópolis, 27/05/2002



Profa Vera Lúcia Bosco
Coordenadora



FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

Título da Pesquisa: Estilo de vida dos Professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí.				
Nível de Conhecimento: Educação Física		3. Código: 4.09		4. Nível: Diagnóstico
Temática (s) Especial (s): Não se aplica		6. Código (s): Não se aplica		7. Fase: Não se aplica
Termos: Educação Física, Aposentadoria, Estilo de Vida, Profissional de Educação Física.				
SUJEITOS DA PESQUISA				
Número de sujeitos: professores		10. Grupos Especiais: <18 anos () Portador de Deficiência Mental () Embrião/Feto () Relação de Dependência (Estudantes, Militares, presidiários, etc.) (X) Outros () Não se aplica (X)		
PESQUISADOR RESPONSÁVEL				
Nome: Profa. Maria de Fátima da Silva Duarte				
Identidade: 4.738		13. CPF.: 031 166 518-76		19. Endereço (Rua, n.): UFSC/ CDS Campus Universitário Trindade
Nacionalidade: brasileira		15. Profissão: Professor de Ensino Superior		20. CEP: 88040-460
Maior Titulação: Ph.D.		17. Cargo: Professora Titular		21. Cidade: Florianópolis
Instituição a que pertence: Universidade Federal de Santa Catarina		23. Fone: (048) 331.7088		22. U.F. SC
				24. Fax: (048) 331.9927
				25. E-mail: mfduarte@mbox1.ufsc.br
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Res. CNS 196/96 e suas Complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima.				
Data: 21 de março de 2002				
 Assinatura de Fátima S. Duarte Profa. Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte Universidade Federal de Santa Catarina Centro de Desportos				
INSTITUIÇÃO ONDE SERÁ REALIZADO				
Nome: Universidade Federal de Santa Catarina		29. Endereço (Rua, n.): CDS/ UFSC Campus Universitário Trindade		
Unidade/Órgão: Centro de Desportos / Departamento de Educação Física		30. CEP: 88040-900		31. Cidade: Flópolis
Participação Estrangeira: Sim () Não (x)		33. Fone: (048) 331.7088		32. U.F. SC
				34. Fax: (048) 331.9927
Projeto Multicêntrico: Sim () Não (x) Nacional (x) Internacional () (Anexar a lista de todos os Centros Participantes no Brasil)				
Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Res. CNS 196/96 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.				
Data: 21 de março de 2002				
 Prof. Dr. Juarez Vieira do Nascimento Coordenador de Pós-Graduação em Educação Física Centro de Desportos - UFSC				
PATROCINADOR				
Nome:		39. Endereço:		
Responsável:		40. CEP:		41. Cidade:
Cargo/Função:		43. Fone:		44. Fax:
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP				
5. Data de Entrada: 06/05/02		46. Registro no CEP: 052/02		47. Conclusão: Aprovado (x)
				48. Não Aprovado ()
		Data: 27/05/02		Data: / /
9. Relatório(s) do Pesquisador responsável previsto(s) para: Data: / / Data: / /				
Encaminhado a CONEP:				
1. Os dados acima para registro (x)		51. O projeto para apreciação ()		53. Coordenador/Nome: Prof.ª Vera Lúcia Bosco Coordenadora de Pós-Graduação em Educação Física - UFSC
2. Data: 27/05/02				Anexar o parecer consubstanciado
COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA - CONEP				
4. Nº Expediente:		56. Data Recebimento:		57. Registro no CONEP:
5. Processo:				
8. Observações:				

ANEXO V

**CARTA AS COORDENADORIAS REGIONAIS DA EDUCAÇÃO DO VALE DO
ITAJAÍ -CRE**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE DESPORTOS

Departamento de Educação Física

Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC

Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



Da: Prof. Juliana da Silva Brandão

Para: _____

Coordenadora Regional da Educação da ____ CRE.

SOLICITAÇÃO

Venho por meio desta, solicitar junto a 13º CRE a autorização e colaboração para um levantamento de dados que diz respeito aos professores de Educação Física aposentados da região do Vale do Itajaí.

A coleta de dados faz parte da pesquisa “**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES APOSENTADOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO VALE DE ITAJAÍ**”, envolvendo todos os professores que lecionaram nas escolas municipais, **estaduais**, particulares e universidades que se encontram aposentados atualmente, afim de conclusão de dissertação para a obtenção do título de mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina.

As CRE's já contactadas optaram em enviar uma CI (comunicação interna) para todas as escolas pertencentes ao núcleo com o objetivo das diretoras fazerem um levantamento simples dos professores de Educação Física que lecionaram naquela escola e atualmente se encontram aposentados. Ressalto que apenas preciso do **nome e endereço** destes professores para que, numa segunda etapa a entrevistadora Juliana da Silva Brandão entre em contato com esses professores.

Declaro que os dados apurados no estudo serão utilizados **exclusivamente** para a realização desta investigação.

Blumenau, 05 de dezembro de 2001

Obs: favor enviar até o dia 14 de dezembro de 2001 .

JULIANA DA SILVA BRANDÃO

Professora do Departamento de Educação Física da FURB

Aluna do programa de Mestrado da Universidade Federal de Santa Catarina

ANEXO VI

CARTA AS SECRETARIAS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO - CI



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE DESPORTOS

Departamento de Educação Física

Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC

Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



Da: Prof. Juliana da Silva Brandão

Para:

SOLICITAÇÃO

Prezado (a) diretor (a), venho por meio desta, solicitar a autorização e colaboração para um levantamento de dados que diz respeito aos professores de Educação Física aposentados da região do Vale do Itajaí.

A coleta de dados faz parte da pesquisa **“PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES APOSENTADOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO VALE DE ITAJAÍ”**, envolvendo todos os professores que lecionaram nas escolas **municipais**, estaduais, particulares e universidades que se encontram aposentados atualmente, afim de conclusão de dissertação para a obtenção do título de mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina.

Solicito apenas a colaboração das (os) diretoras (res) fazerem um levantamento simples dos professores de Educação Física que lecionaram na sua escola e atualmente se encontram **APOSENTADOS**. Ressalto que apenas preciso do **nome e endereço** destes professores para que, numa segunda etapa a entrevistadora Juliana da Silva Brandão entre em contato com esses professores.

Declaro que os dados apurados no estudo serão utilizados **exclusivamente** para a realização desta investigação.

Blumenau, 05 de Dezembro de 2001

JULIANA DA SILVA BRANDÃO

Professora do Departamento de Educação Física da FURB

Aluna do programa de Mestrado da Universidade Federal de Santa Catarina

ANEXO VII

AUTORIZAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA APOSENTADOS



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Senhor.

Considerando a Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada *"Perfil do Estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí"*. Esta pesquisa é o projeto de dissertação de mestrado da Profa. Juliana da Silva Brandão, no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina e que tem como orientadora a Profa. Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte.

Esta investigação tem por objetivo identificar e analisar os componentes do perfil do estilo de vida de professores aposentados, que ministravam a disciplina de Educação Física, considerando-se no estilo de vida: a nutrição, atividade física atual, comportamentos preventivos, relacionamento social e controle do estresse. Espera-se que esta investigação possa fornecer informações importantes que permitam àqueles envolvidos e preocupados, com os números crescentes relativos ao sedentarismo entre os idosos, possam estruturar futuros programas de intervenção que permitam a adoção de um estilo de vida ativo fisicamente, com mais possibilidade de sucesso.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto ao professor(a) pela aplicação de um questionário de estilo de vida adaptado de Nahas e Barros (2000). A permanência do investigador ocorrerá durante a aplicação do instrumento. Além disso, será mantido sigilo das informações obtidas bem como o anonimato dos professores investigados. As informações coletadas serão utilizadas **exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa**.

A sua colaboração torna-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos. Você tem liberdade de a qualquer momento desistir do projeto.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos a sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: julybra@terra.com.br - (47) 329 0506/9985 0852 ou fone: (48) 331.7088 ou (48) 331-9926 – falar com Juliana ou Profa. Maria de Fátima).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa *"Perfil do Estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí"*, estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Cidade (_____), _____ de _____ de 2002.

Professor(a) Entrevistado

ANEXO VIII

**RELAÇÃO DAS CIDADES ENVOLVIDAS DO VALE DO ITAJAÍ, DIVIDIDAS
POR CRE's.**

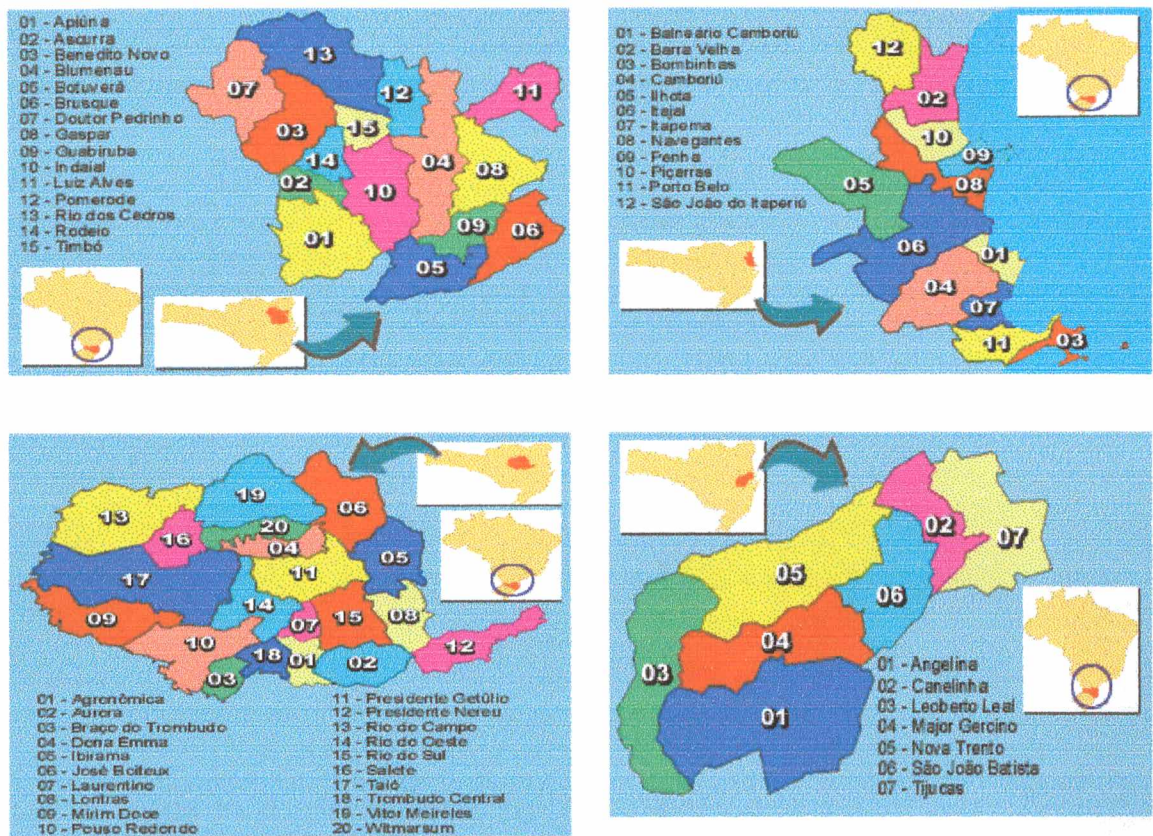


Figura 4 – Mapas das cidades envolvidas na pesquisa divididas por CRE's.

Quadro 1
Secretarias Estaduais da Educação no Vale de Itajaí divididas por CRE's:

SEDE	4º CRE BLUMENAU	13º CRE ITAJAÍ	16º CRE BRUSQUE	25º CRE IBIRAMA	6º CRE RIO DO SUL
Coord.	Bernardo Campestrini	Irene Reis Dagnoni	Roseli Catarina Marchi Martins	Hingeburg Fritsche Krause	Ivonete Gomes Gonzaga
Total de cidade	09 municípios	10 municípios	08 municípios	10 municípios	13 municípios
Cidade	Blumenau	Itajaí	Brusque	Vitor Meireles	Agrolândia
	Pomerode	Navegantes	Guabiruba	Vitor Marsum	Agronômica
	Benedito Novo	Penha	Botuverá	Dona Emma	Aurora
	Indaial	Porto Belo	Nova Trento	Presidente Getúlio	Braço do Trombudo
	Rio dos Cedros	Itapema	São João Batista	José Boiteux	Laurentino
	Drº Pedrinho	Piçarras	Major Gercino	Ibirama	Mirim Doce
	Rodeio	Luis Alves	Canelinha	Lontras	Pouso Redondo
	Timbó	Balneáriu Camboriú	Tijucas	Presidente Nereu	Rio do Campo
	Gaspar	Ilhota		Apiúna	Rio d’ Oeste
		Bombinhas		Ascurra	Rio do Sul
					Salete
					Taio
					Trombudo Central
Total escolas:	64 escolas	48 escolas	25 escolas	21 escolas	34 escolas

Total de Escolas Estaduais envolvidas na amostra: 192 escolas
Total das Cidades envolvidas na mostra com escolas: 50 cidades do Vale do Itajaí.
*** A cidade de Angelina, Leoberto Leal, Presidente Nereu e São João do Itaperiú, não pertencem a Região do Vale do Itajaí.

ANEXO IX

**RESULTADO FINAL FEMININO, INSTRUMENTO PENTÁCULO DO BEM
ESTAR.**

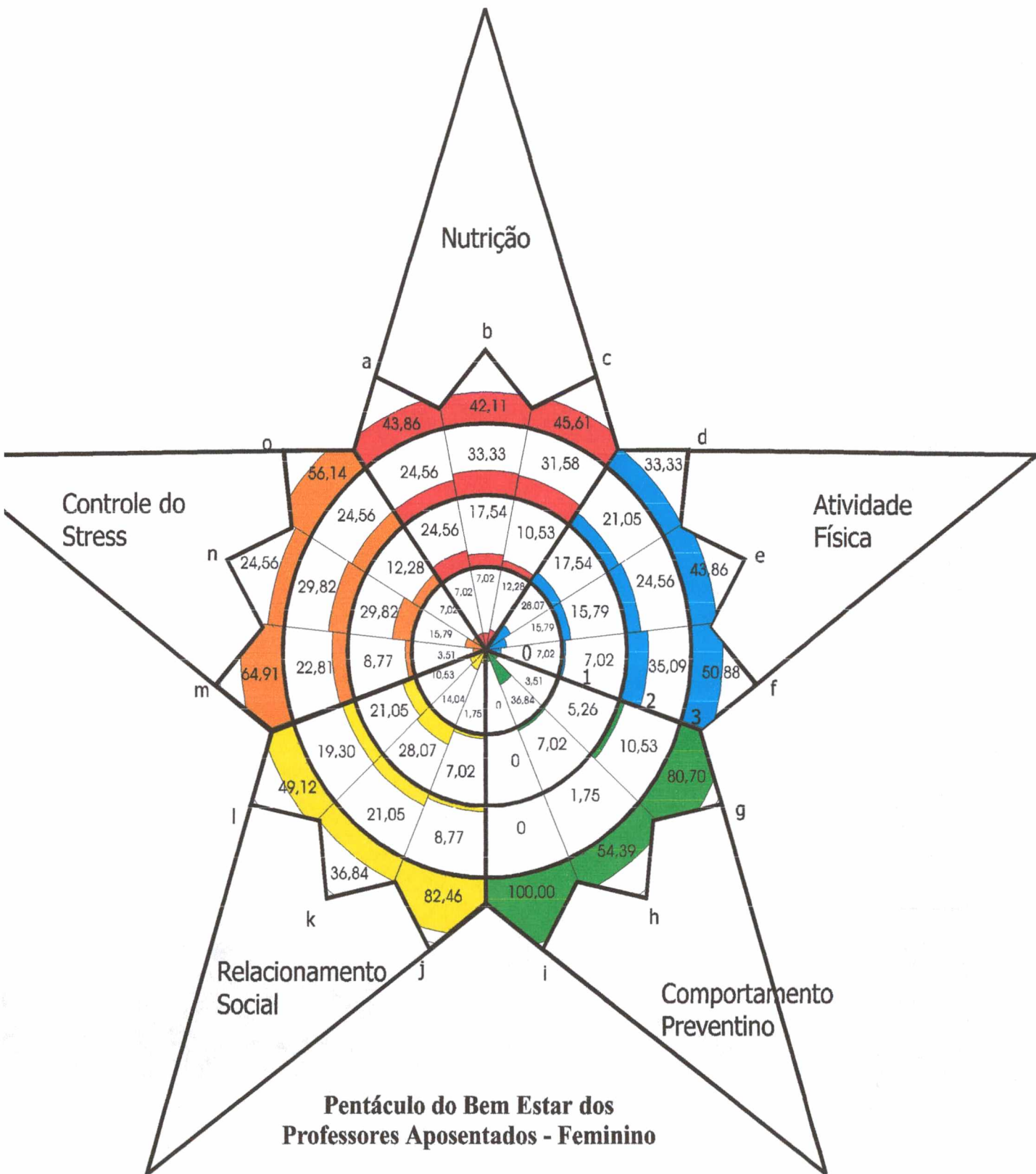


Figura 20
Instrumento “Pentáculo do Bem Estar – resultado do grupo feminino.

ANEXO IX

**RESULTADO FINAL MASCULINO, INSTRUMENTO PENTÁCULO DO BEM
ESTAR**

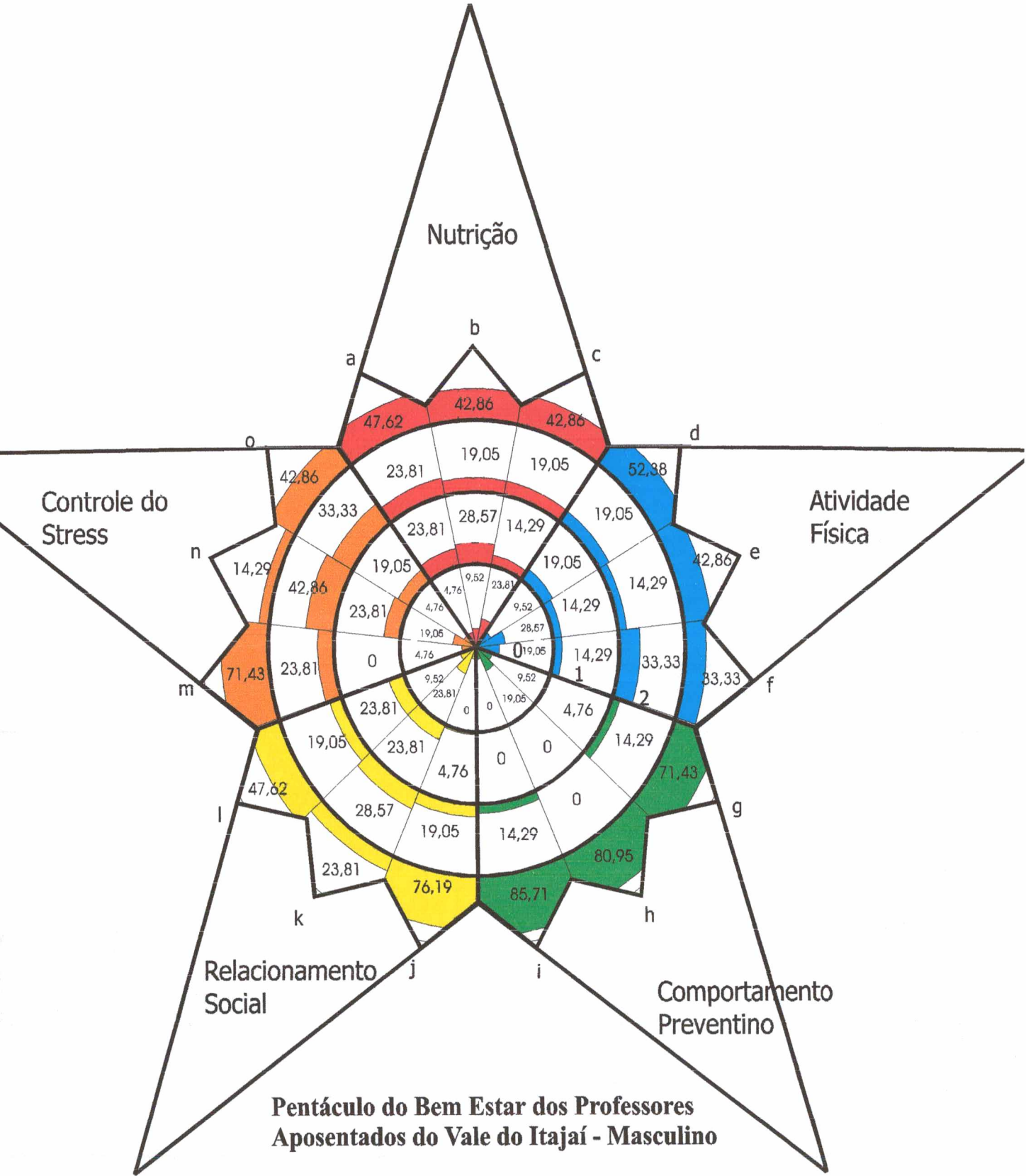


Figura 21
Instrumento Pentáculo do Bem Estar – resultado do grupo Masculino